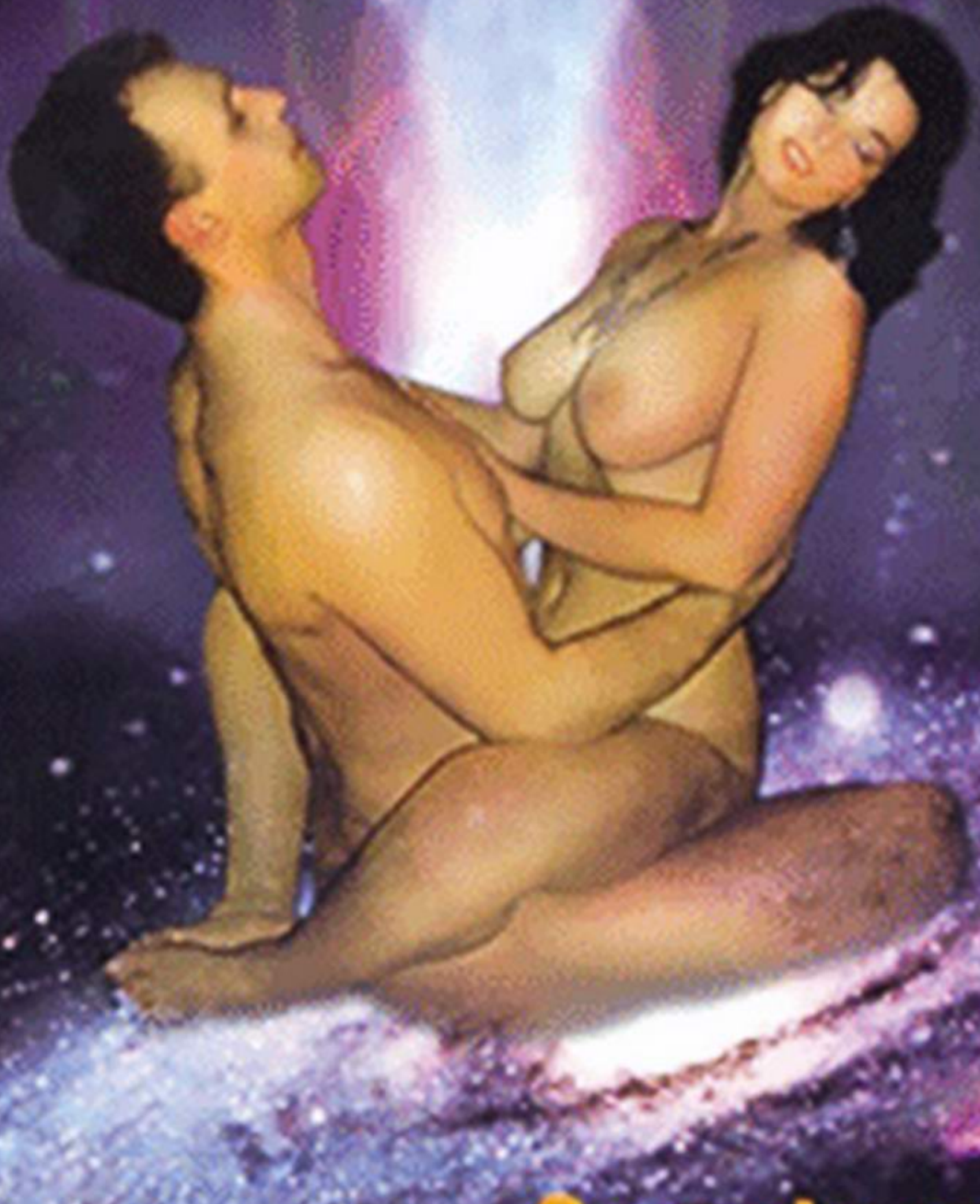
Mantak Chia

Douglas Abrams Arava

# ORGASMUL MULTIPLU MASCULIN



## Secrete sexuale pe care fiecare bărbat ar trebui să le cunoască

SAPIENȚIA

Mantak Chia Douglas Abrams Arava

# ORGASMUL MULTIPLU MASCULIN

**Secrete sexuale pe care fiecare bărbat ar trebui să le cunoască**

SAPIENȚIA, 2001

traducere și adaptare: Patricia Cihodaru
tehnoredactare: Ovidiu Buruiană
copertă: Gabriela Popa
consultant editorial: dr. Cătălin Buiu

copyright © Mantak Chia & Douglas Abrams Arava 2001
**The Multi-Orgasmic Man:** *How Any Man Can Experience Multiple Orgasms and Dramatically Enhance His Sexual Relationship*
All rights reserved. Editura SAPIENŢIA, Bucureşti

**I.S.B.N. 973-99552-4-X**



## CONTINENŢA SEXUALĂ - O NOUĂ VIZIUNE ASUPRA SEXUALITĂŢII

Expresia "orgasm multiplu masculin" ar putea constitui încă pentru unele persoane un ideal utopic, dată fiind insuficienta cunoaștere a resorturilor profunde ale sexualității, a semnificației ei pentru ființa umană și, nu în ultimul rând, a artei iubirii. Iubirea este o artă; este ceva ce se face, se deprinde, se învață. Dar, tocmai la acest capitol - esențial pentru cultivarea, înflorirea și împlinirea ființei noastre - învățarea este adesea neglijată. Deși cercetările sexologilor moderni au demonstrat de nenumărate ori adevărul profund al principiilor secrete ale artei amorului în Orient, ele sunt încă insuficient cunoscute și, mult mai puțin, aplicate.

Pentru inițiații taoiștii, ca de altfel pentru înțelepții întregului Orient, a face dragoste este un act sublim ce aparține ordinii firești a lucrurilor. El înseamnă mult mai mult decât o simplă împreunare fizică: este o comuniune multidimensională care antrenează întreaga ființă a celor doi iubiți, generînd transformări uluitoare la nivel de conștiință. Cuplul este plasat în centrul Universului: bărbatul și femeia sunt transfigurați în cele două forțe creatoare ale întregii manifestări: *Yang* (+, masculin, solar, emisiv) și *Yin* (-, feminin, lunar, receptiv). Contactele sexuale sunt perfect controlate și, pe lângă faptul că sunt extrem de plăcute și intense, ele generează sănătate, longevitate și forță spirituală.

Taoismul este cunoscut în Occident mai ales ca sistem filosofic străvechi. Dar el a fost și este mult mai mult decât atât. El nu a fost doar o teorie, ci și o practică. Nu a oferit doar principii și idealuri, ci și tehnici și procedee concrete de transformare și creștere spirituală care l-au convertit într-o filosofie a vieții în care viața e trăită plenar și deplin conștient.

Ideea fundamentală a filozofiei taoiste este că energia atotpătrunzătoare și elanul vital constituie surse ale Vieții. În organizarea universală a lucrurilor și fenomenelor, ființa umană este o creatură minusculă, aproape insignifiantă și vulnerabilă,

care nu poate spera la armonie sau la o viață fericită dacă nu trăiește în echilibru deplin cu această sursă subtilă macrocosmică dublă, de Viață și Putere. TAO este energia infinită a naturii. Cel care vrea să practice TAO trebuie să fie realmente destins sau, cu alte cuvinte, deschis și natural pentru a putea intra în rezonanță perfectă cu această energie infinită. Știința misterioasă a amorului taoist a fost structurată pe scheletul acestei filosofii lipsite de artificii, plină de prudență, spirit de „economie", forță și suplețe.

Pentru a amplifica la nesfârșit disponibilitatea amoroasă a celor ce se iubesc au fost puse la punct metode precise de stăpânire a energiei sexuale prin ceea ce se numește *continența sexuală*: aceasta implică în principal reținerea spermei în corpul bărbatului, fără a fi eliminată prin ejaculări sau poluții nocturne iar la femeie, lipsa descărcărilor explozive specifice din timpul orgasmului și reducerea secrețiilor menstruale.

## Cele trei principii ale ştiinţei misterioase a amorului taoist

Trei principii esențiale, rod al unei experiențe milenare, disting știința misterioasă a amorului taoist de alte teorii referitoare la sexualitate:

1) Bărbatul trebuie să-și suprime total tendința sau dorința de a ejacula, trăind frenetic pasiunea și plăcerea amoroasă, dar nelăsându-se niciodată dominat de acestea.

2) Ejacularea este epuizantă și nu constituie, în nici un caz, extazul amoros al bărbatului, fiind asimilată cu o enormă pierdere de potențial sexual, de energie subtilă și de fluide vitale care, mai devreme sau mai târziu, conduc la vlăguire și deprimare.

3) Se pune un accent deosebit pe importanța orgasmului feminin multiplu, amplu, controlat, de tip cervico-uterin.

Aceste principii se regăsesc astăzi în toate lucrările sexologilor moderni (de exemplu, cele „cinci semne" revelatoare ale orgasmului feminin, așa cum sunt descrise într-un străvechi tratat taoist, concordă perfect cu studiul sexologului A.C.Kinsey în lucrarea *Sexual Behaviour of the Human Female*).



1. În ceea ce privește *controlul ejaculării,* străvechile texte taoiste recomandă întreruperile frecvente în timpul actului sexual, cu scopul de a prelungi indefinit durata coitului, ceea ce permite femeii să ajungă să resimtă și să controleze orgasmul, iar iubitului ei să învețe să controleze treptat ejacularea, ajungând chiar să o suprime. Conform filozofiei taoiste, bărbatul reprezintă analogic forța YANG (+) și el are toate atributele masculinului. Acest principiu este mai volatil, mai rapid și mai activ decât principiul feminin, care, analogic, reprezintă forța YIN (-). Comparând vigoarea sexuală a bărbatului cu cea a femeii, străvechile texte fac adesea apel la metafora focului și a apei: focul aparține predominant lui YANG și, cu toate că acțiunea sa este rapidă și puternică, el este adeseori biruit de apă, care este o forță predominant YIN.

Și în Occident, în epoca actuală, controlul ejaculării constituie un element foarte important al raporturilor sexuale. Concluzia cea mai uimitoare la care au ajuns sexologii moderni Masters și Johnson este că bărbatul nu are nevoie să ejaculeze deloc atunci când face dragoste, cu excepția momentului când dorește să aibă copii. Acest lucru are o importanță capitală mai ales după vârsta de 50 de ani. În această direcție, maeștrii taoiști afirmă: *„Bărbatul trebuie să-și cultive la perfecțiune arta de a-și întârzia nedefinit ejacularea, până ce iubita sa a ajuns la un număr suficient de mare de orgasme. El nu trebuie să-și lase deloc sămânța (sperma) să se irosească prostește prin ejaculare."*

Există, de fapt, o legătură foarte directă între potențialul sexual prezent în corp și forța interioară a unui om, constatându-se că toți oamenii cu forță interioară deosebită au și un potențial sexual puternic. Fenomenul este de multă vreme cunoscut și a fost aplicat de multe ori în secret de către unii regi sau conducători ce urmăreau să obțină putere și glorie prin influența puternică asupra supușilor. Totuși, acționând cu înțelepciune, mulți asemenea conducători au înțeles această putere a sexualității ca pe o valoroasă taină pentru armonizarea vieții.

2. Taoiștii arată că *orgasmul masculin și ejacularea nu sunt unul și același lucru.* Numai nefasta obișnuință și ignoranța ne fac să credem că ejacularea ar constitui punctul culminant al

plăcerii. După ejaculare, bărbatul este obosit, somnolent, urechile îi țiuie, ochii i se îngreunează. Apare senzația acută de sete, membrele îi sunt rigide. În timpul ejaculării el trăiește o scurtă și intensă și incompletă stare de fericire, după care urmează multe zile de blazare și epuizare. Dacă, dimpotrivă, bărbatul reduce ejacularea la minimum și ajunge să o controleze, corpul său se va fortifica, mentalul său va fi mult înviorat, iar simțurile mai pătrunzătoare.

Lumea științifică a propus și a dovedit, pentru a explica aceste fenomene, teoria transmutației biologice a materiei la energii mici chiar în corpul uman (cercetări sistematice în această direcție fiind întreprinse, încă din anul 1959, de savantul francez Louis Kervran). Transmutația biologică este procesul prin care un organism viu, în condiții specifice, provoacă în mod controlat reacții nucleare ce duc (cu declanșări lente de energie uriașă) la apariția unui element chimic dintr-un alt element chimic. Sperma, la bărbat, și fluidele sexuale, la femeie, se pot, deci, transforma în energie, după cunoscuta formulă a lui Einstein $E=mc^2$ și aceasta chiar în interiorul corpului. Din calcul reiese că această energie este enormă și că ea rămâne în corpul nostru la diferite nivele, oferindu-ne avantaje multiple.

*3. Importanța orgasmului feminin controlat.*

Toate cele de mai sus sunt, de asemenea, perfect valabile și pentru femeie, atunci când ea își controlează, ca și bărbatul, descărcarea sexuală explozivă care, atunci când este manifestată nestăpânit, o epuizează și o face să piardă intempestiv potențialul sexual, substanțial, care îi susține starea de plăcere, prin aceasta disponibilitatea sa vitală amoroasă diminuîndu-se foarte mult.

Practica efectivă a dovedit că dacă o femeie practică iubirea într-un mod controlat (prin intermediul continenței sexuale) devine mai atrăgătoare, iar frumusețea și strălucirea ei durează incredibil de mult. În această direcție este celebru exemplul frumoasei actrițe Raquel Welch, care a practicat cu mare succes continența sexuală în cuplu și a recunoscut că o mare parte din farmecul său, precum și puterea de a trăi armonios viața o datorează acestor practici.



Aceste trei principii constituie baza științei amorului la vechii chinezi. Taoiștii consideră că armonia deplină în planul sexual conduce automat cuplul la comuniunea subtilă, armonioasă cu energiile benefice infinite ale naturii și, prin aceasta, deschide posibilități nebănuite de acces în planurile invizibile, superioare de existență. Comuniunea bărbatului cu femeia formează, în acest mod, un beatific TOT în miniatură, care este în corespondență analogică cu TOTUL MACROCOSMIC sau SPIRITUL DIVIN. Redăm în acest sens un pasaj semnificativ din înțelepciunea amoroasă taoistă, sub forma dialogului dintre Împăratul Galben și Su Nu, faimoasa sa consilieră sexuală:

Împăratul Galben: Inima mea este tristă, sunt fără chef și îmi lipsește armonia și liniștea. Ce trebuie să fac?

Su-Nu: Orice slăbiciune a bărbatului trebuie să fie atribuită modului său defectuos de a simți și de a face dragoste. Femeia este cu mult mai tare decât bărbatul datorită constituției și sexului ei, la fel cum apa e mai tare ca focul. Cei care știu să facă dragoste cât mai bine fără a-și pierde controlul asupra potențialului sexual, sunt ca doi buni bucătari care știu să amestece cele cinci arome făcând din ele o masă delicioasă. Cei care cunosc arta lui YIN (-) și a lui YANG (+) în dragoste pot amesteca cele cinci plăceri făcând din ele o foarte profundă și lungă beatitudine celestă. Cei care ignoră această artă vor muri vlăguiți și închistați în prejudecăți, fără să cunoască vreodată veritabila voluptate a iubirii nemărginite."

## Efecte ale actului amoros realizat cu continență

Atât cercetările sexologilor moderni, cât şi practica efectivă a cuplurilor care cunosc şi aplică aceste principii, au evidenţiat efectele benefice ale amorului cu continenţă pe multiple planuri ale fiinţei.

### Efecte biologice

1. Armonizează în mod rapid și natural structura corpului: actul amoros realizat cu continență, pe lângă faptul că este

extraordinar de plăcut, echivalează cu o oră de jucat tenis sau cu 45 de minute de jogging. În plus, moleculele "anti-stres" (endorfinele) care sunt secretate prin plăcerea sexuală prelungită pot calma ca prin farmec crizele de bulimie. Se poate astfel chiar renunța la jogging sau la monotonele cure de slăbire înlocuindule cu frenetice jocuri amoroase cu continență.

2. Hidratează foarte bine pielea pe cale naturală. Plăcerea intensă și prelungită face să crească secreția de hormoni estrogeni (hormonii sexuali feminin), ceea ce va avea ca efect faptul că pielea în ansamblul ei va fi mult mai bine irigată, mai strălucitoare, mai elastică, mai suplă și totodată va prezenta o cantitate mult mai mare de colagen.

3. Combate în mod natural durerea și suferințele fizice. Plăcerea sexuală extraordinar de mare trăită în timpul actului amoros cu continență face ca toleranță la durere sau suferință să crească foarte mult. S-a remarcat astfel că după ce o femeie atinge de 5-10 ori orgasmul fără descărcare ea este – de exemplu – mai puțin sensibilă la înțepătura unei injecții decât înainte sau la 5 zile după acesta. S-a putut astfel verifica efectul profund anesteziant și s-a constatat în multe cazuri că acest prag de toleranță poate crește la două ore după amorul cu continență până la 70%.

4. Are efecte stimulante și energizante asupra sistemului circulator:

a. Antrenează *inima* într-un mod perfect natural și armonios. De la 70-80 pulsații pe minut (în medie) în starea de repaus, ritmul cardiac crește în mod gradat în timpul fuziunii amoroase cu continență până la 100-120 pulsații pe minut în timpul fazei de platou (perioada de excitație). În momentul orgasmului fără ejaculare se atinge un ritm cardiac de 110-130 pulsații pe minut. De aceea se consideră că amorul cu continență este un foarte bun procedeu natural de antrenament cardiac.

b. Regenerează *sângele*: de la 15 mișcări respiratorii pe minut, în stare de repaus, în timpul jocurilor amoroase cu continență, datorită excitației, se ajunge la 30 de mișcări respiratorii. În consecință, corpul bărbatului, cât și cel al femeii este mai bine irigat, mai bine oxigenat. Se ard astfel repede aproape toate



reziduurile de gaz carbonic și se regenerează pe cale naturală sângele.

c. Stimulează pe cale naturală *circulația sangvină*. În timpul excitației sexuale, debitul sangvin crește considerabil atât la nivelul zonelor erogene, cât și în tot corpul. Arterele se relaxează atunci ușor. De asemenea, plăcerea intensă care apare face ca acestea să se dilate gradat antrenând o stare de bine și de fericire imensă.

5. Efectele asupra sistemului digestiv:

a. Activează în mod natural și rapid *digestia* și accelerează tranzitul intestinal. După unii cercetători americani, saliva care este schimbată spontan între cei doi iubiți în timpul jocului erotic realizat cu continență facilitează digestia (de exemplu, un sărut excitant, prelung face să circule 9 mg de grăsimi și 0,45 mg de săruri.

b. Contracția profundă și amplă a mușchilor abdominali în timpul actului erotic realizat cu continență provoacă un masaj abdominal complex și natural, de la suprafață la interior care favorizează *tranzitul intestinal*.

6. Efecte asupra sistemului muscular

a. Relaxează foarte bine *mușchii*. Atunci când pielea este atinsă și mângâiată într-un mod foarte agreabil, se produce o intensă stimulare care trece mai întâi prin piele apoi prin legăturile nervoase specifice, pentru a ajunge la un centru motor al măduvei spinării și al creierului. Prin intermediul sistemului reflex, această stimulare binefăcătoare se repercutează în scurt timp asupra mușchilor care ajung astfel să se relaxeze profund.

b. *Tonifică* pe cale naturală *mușchii abdominali*. Făcând dragoste numai cu continență, intens, mușchii abdominali sunt plăcut și în mod natural puși în acțiune. Responsabilă de aceasta este mai ales diafragma. Fiind plasat între centura abdominală și plămâni, acest mușchi important se contractă ritmic și armonios sub efectul accelerării respirației și pune astfel în mișcare mușchii abdominali.

7. Efecte asupra sistemului imunitar: Sistemul imunitar funcționează mult mai bine în cazul celor care iubesc și practică efectiv continența sexuală. Atunci când suntem mângâiați intim

în corpul nostru apar și apoi se amplifică o serie de senzații plăcute care declanșează pe cale reflexă anumite reacții la nivelul sistemului endocrin. Acestea au o mare influență și asupra sistemului imunitar îmbunătățind producția de globule albe în sânge. Un studiu realizat la Universitatea Pittsburg SUA asupra femeilor care suferă de cancer la sâni a demonstrat că organismul pacientelor care au avut o viață sexuală normală conținea mai multe celule de tip T care luptă împotriva infecțiilor din corpul uman față de femeile care au avut relații sexuale neîmplinite sau la care acestea nu au existat.

### Efecte psihologice

1. Îmbunătățește somnul și face să scadă în mod natural orele care îi sunt necesare. Se știe că, în general, plăcerea prelungită este un excelent sedativ atât la bărbat, cât și la femeie. Aceste extraordinare efecte tranchilizante, liniștitoare și revitalizante sunt provocate de endorfine.

2. Diminuează și chiar face să dispară în scurt timp anxietatea. A face dragoste numai cu continență trezește destul de repede în noi calități deosebite, printre care: lipsa stresului, relaxarea profundă, bună dispoziție, euforie, simțul umorului. La originea acestor realizări se află tot secreția masivă de endorfine care apare în momentul orgasmelor fără ejaculare (descărcare). La nivel reflex, mângâierile fac să se manifeste o reală putere de relaxare. Implicând totodată și o activitate fizică, faptul de a face plenar și frenetic dragoste cu continență, permite printre altele eliminarea rapidă a tensiunilor musculare, nervoase și psihice.

3. Trezește și dezvoltă "stresul" pozitiv. Micile glande care sunt situate deasupra rinichilor, suprarenalele, sunt stimulate armonios de hipofiză în timpul actului erotic realizat cu continență și astfel produc hormonii "stresului" pozitiv. Primul, adrenalina, este cea care ne excită prompt și cu putere simțurile în caz de dragoste fulgerătoare. Mai puțin cunoscut, cortizolul, ne permite să ne apărăm simplu și rapid împotriva depresiei. Într-un cuvânt, prin amorul cu continență, sunt din abundență secretate aproape toate ingredientele care ne sunt necesare



pentru un raport sexual de calitate, care va putea dura ore în șir, fără ca bărbatul să ejaculeze absolut deloc și fără ca femeia să se descarce atunci când atinge de zeci de ori orgasmul.

4. Întreține și îmbunătățește pe cale absolut naturală memoria. Fiind cartierul general de comandă al sistemului hormonal hipotalamusul este de asemenea, și sediul centrilor memoriei. Un studiu realizat printre yoghinii din India a demonstrat că actul amoros intens și prelungit realizat cu continență trezește, favorizează și amplifică anumite procese mentale printre care se află și memoria. Energia uriașă care este asimilată în aură în timpul unui astfel de act sexual favorizează foarte mult puterea de concentrare mentală și facilitează atât procesele de memorare rapidă, cât și pe cele de lungă durată.

5. Favorizează din plin umorul și trezește buna dispoziție. Euforia copleșitoare care apare și se menține zile în șir după actul erotic cu continență se explică printre altele prin acțiunea conjugată a doi neurotransmițători, serotonina și dopamina, care sunt secretate din abundență de hipofiză sub influența plăcerii intense și prelungite. Acești neurotransmițători energizează în mod natural creierul și apoi sângele, provocând astfel un dinamism euforic general care este contaminant pentru majoritatea oamenilor cu care venim în contact.

6. Amorul cu continență face să crească foarte mult încrederea în sine. O activitate sexuală realizată numai cu continență asigură fără îndoială o mare plăcere fizică dar gândiți-vă cât de încântați veți fi de propria ființă după 80-90 de reușite în acest domeniu! Puține alte activități au efect atât de mare asupra propriei ființe!

### Efecte specifice pentru femei

1. La femei, actul amoros cu continență reglează în mod natural menstruația și o diminuează foarte mult, reducând-o la o zi sau două. Aceasta deoarece echilibrul hormonal este favorizat. Studiile de specialitate au demonstrat că femeile care au orgasme multiple și prelungite fără descărcare secretă o cantitate mare de endorfine și au menstruația foarte scurtă, regulată și nedureroasă.

2. De asemenea, în cazul femeilor continența sexuală conduce la creșterea perfect naturală a sânilor: sub efectul excitării intense și al creșterii debitului sangvin, sânii pot crește pe cale naturală în volum până la 25% în timpul unui act amoros cu continență.

3. Este o metodă de contracepție, perfect naturală și accesibilă. Actul amoros intens și prelungit realizat numai cu continență presupune suspendarea completă a ejaculării și tocmai de aceea el este o metodă contraceptivă perfect naturală și foarte sigură. Femeile care practică amorul cu continență cu bărbați perfect continenți nu mai sunt stresate de posibilitatea unei sarcini nedorite.

Efecte asupra cuplului

1. Păstrarea mereu vie a atracției sexuale între cei doi iubiți: chiar dacă bărbatul refuză senzația scurtă pe care o provoacă ejacularea, plăcerea și dragostea lui pentru femeie cresc în mod constant. Este ca și cum n-ar putea-o poseda niciodată complet; aceasta îi amplifică fericirea de a iubi. Oare nu este aceasta o infinită voluptate?

2. Plăceri mai intense și mai rafinate: actul sexual fără ejaculare reprezintă destinderea intens euforică a unei tensiuni, dar această destindere, repetabilă la scurt timp după aceea și nelimitată în timp, nu este explozivă, ca în cazul ejaculării. Este o plăcere care se împlinește frenetic nu prin violență, ci printr-o stare de liniște profundă, printr-o uluitoare fuziune voluptoasă, senzuală și prelungită la infinit într-o euforie care este dincolo de trupuri și sentimente. Este un simțământ de comuniune telepatică cu un TOT GIGANTIC și nu o senzație de separare și vlăguire, ca în cazul ejaculării. Este un sentiment de strânsă comuniune cu Cosmosul și de punere în rezonanță pe multiple planuri cu ființa iubită și nu un spasm individual egoist care îl exclude adeseori pe celălalt.

3. O mai mare împlinire sexuală: reușind să controleze ejacularea, bărbatul nu numai că-și păstrează esența vitală, dar nu-și va lăsa iubita niciodată nesatisfăcută, deoarece va putea face



dragoste ori de câte ori este incitat și totodată va putea prelungi extraordinar de mult actul amoros, pentru a ajunge ca acesta să fie indefinit în timp.

4. O mai mare deschidere sufletească, o intimitate mai profundă între iubiți: doctorul Glenn Wilson arată că atunci când relațiile sexuale sunt plenare și satisfăcătoare, relațiile afective și mentale vor urma în mod firesc și natural aceeași cale. Fenomenele de comuniune pot atinge graduri de profunzime nebănuite inițial, ajungându-se chiar la fenomene de comunicare telepatică între cei doi, atunci când ei se află la distanță unul de celălalt.

## Puterea alchimică a iubirii

Taoismul atrage de asemenea atenția asupra faptului că simpla stăpânire a energiei sexuale nu aduce starea de împlinire și fericire. Starea de iubire este esențială. Trebuie să urmărim să facem dragoste doar dacă *este* dragoste, dacă *simțim* dragoste.În acest sens Wu Xin spune: *Singurul alchimist/Care transformă totul în aur/ Este IUBIREA/Singura vrajă împotriva morții, a îmbătrânirii/Împotriva unei vieți plictisitoare/Este IUBIREA.*

De altfel, chiar și continența sexuală este mai ușor de menținut atunci când iubim și suntem iubiți. Se spune că, odată, doi tineri căsătoriți care nu puteau avea copii s-au dus să-l întrebe pe un Maestru care este motivul pentru care ei nu pot da naștere unui copil. După un moment de reflecție, Maestrul a răspuns: "Pentru că vă iubiți prea mult.", arătând astfel că datorită trăirii afective, profund spiritualizante, a iubirii, în ființa celor doi se angrenau intense procese de sublimare a energiilor sexuale, astfel încât continența sexuală era realizată aproape de la sine. Povestea constituie deci o minunată mărturie a puterii alchimice a iubirii în ființa umană, ea conferind sensuri mai înalte tuturor actelor umane, și cu atât mai mult actului sexual. *Sexualitatea hrănește, amplifică și îmbogățește iubirea, iar iubirea rafinează, nuanțează și spiritualizează sexualitatea.*

Rețineți! O serie întreagă de aspecte ale acestor noțiuni pot fi înțelese și aprofundate foarte bine prin citiri repetate ce se vor

realiza după un interval de practică adecvată, când vom avea experiența necesară care ne va permite să le apreciem din ce în ce mai bine la justa lor valoare prin confruntarea cu propria noastră cunoaștere lăuntrică.

Un străvechi text al înțelepciunii arată, în această direcție: "*Mai presus de cei care nu știu se află cei care citesc (sau află pe orice altă cale) despre această știință secretă. Mai presus de cei care află sau citesc sunt cei care rețin (memorează). Mai presus de cei care rețin sunt cei care înțeleg. Mai presus de cei care înțeleg sunt cei care aplică practic aceste învățături. Mai presus de cei care aplică practic aceste modalități se află cei care obțin rezultate îmbucurătoare prin intermediul lor. Mai presus de cei care obțin rezultate îmbucurătoare sunt aceia care ating uluitoare puteri paranormale (atribute ale succesului și măiestriei pe această cale). Mai presus de cei care ating puteri paranormale se află aceia, extrem de puțini, care ating starea de înțelepciune și ajung să cunoască Supremul Absolut Divin, prin care totul devine cu putință*".

Pe cei cărora asemenea realizări li se vor părea la prima vedere dificil de atins, Tao Te King îi încurajează astfel: "*Un copac enorm crește dintr-un vlăstar minuscul/Un turn se naște dintr-un morman de pământ/O călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas.*"

Lucrarea de față vă oferă un excelent îndrumar teoretic și practic - oferind procedee foarte eficiente și accesibile de conștientizare și control a energiei sexuale. Oricine va aplica indicațiile oferite în această lucrare va realiza prin experiență că *un gram de practică valorează cât tone de teorie.*

GREGORIAN BIVOLARU



## Avertisment

Aceasta nu este doar o altă carte despre sex. Astăzi se vorbește foarte mult despre sex. Și totuși, acest domeniu al vieții noastre este atât de greșit înțeles încât este dificil să realizăm ce anume este cu adevărat valoros. Ați întâlnit fără îndoială reclame ale experților în sexualitate care vă promiteau că vă învață cum să deveniți cel mai mare amant al lumii, cum să aveți un orgasm întreaga zi și cum să ajungeți la extazul sexual – și toate acestea fără să faceți nimic. Dat fiind faptul că această carte are la bază o tradiție de trei mii de ani de experiență sexuală efectivă, autorii sunt perfect conștienți de efortul pe care-l implică transformarea vieții dumneavoastră sexuale, deși este cât se poate de plăcut. A învăța secrete sexuale înseamnă ceva, dar a învăța și cum să le utilizezi înseamnă cu totul altceva. Tehnicile din această carte au fost testate și rafinate de nenumărați iubiți, timp de mii de ani, în laboratorul vieții reale. Am urmărit să le prezentăm cât mai clar și mai simplu, dar singura cale de a beneficia de pe urma lor este de a le practica efectiv.

*Este vorba despre practici foarte puternice.* Tehnicile oferite în această carte vă pot îmbunătăți profund sănătatea și viața sexuală. Cu toate acestea, nu punem nici un diagnostic și nici nu prescriem medicamente. Persoanele care au hipertensiune arterială, boli cardiace sau o condiție generală slabă trebuie să avanseze încet, treptat, în practica lor. Dacă aveți o problemă de sănătate, trebuie să consultați mai întâi un medic. Dacă aveți întrebări sau vă confruntați cu unele dificultăți în practica dumneavoastră, puteți contacta un instructor în Tao al Vindecării din zona dumneavoastră (a se vedea apendicele: *Cărți și instructori în Tao al Vindecării*).

## Mulţumiri

Am vrea să mulţumim tuturor bărbaţilor şi femeilor din întreaga lume care au experimentat orgasme multiple şi care au contribuit la realizarea acestei cărţi prin descrierile experienţelor lor minunate şi prin practica lor sexuală. Citatele care apar în carte au fost preluate din interviuri şi chestionare. Ne face o deosebită plăcere să mulţumim înzestraţilor instructori de Tao al Vindecării care au contribuit la realizarea acestei cărţi prin înţelepciunea, experienţa, umorul şi prietenia lor - Michael Winn, Marcia Kerwitt, B.J. Santerre, Masahiro Ouchi, Angela Shen, Louis Shen, Walter Beckley, Stefan Siegrist şi Karl Danskin - şi mulţi alţii care au lucrat ani întregi pentru a simplifica şi a perfecţiona tehnicile oferite în această lucrare.

Am vrea să mulţumim de asemenea sexologilor care prin munca lor de pionierat au contribuit la extinderea înţelegerii noastre asupra orgasmului multiplu masculin şi a plăcerii umane, în special lui William Hartman şi Marilyn Fithian, Bernie Zilbergeld, Marion Dunn, Alan şi Donna Brauer, Beverly Whipple, Alice Kahn Ladis, John Perry, Lonnie Barbach, Barbara Keesling şi, desigur, lui Alfred Kinsey, William Masters şi Virginia Johnson. În plus, am vrea să aducem mulţumiri numeroşilor discipoli taoişti care ne-au ajutat să înţelegem Kung-Fu-ul Sexual, lui Douglas Wile, a cărui lucrare de excepţie *Arta dormitorului*, a servit ca sursă pentru cele mai multe traduceri din această carte. Şi lui Megory Anderson, pentru tot.

Am vrea de asemenea să mulţumim minunatului nostru agent, Heide Lange, a cărui experienţă, înţelegere şi căldură sufletească au constituit o nesecată sursă de încurajare pe întreaga perioadă a elaborării acestei cărţi şi excelentului nostru editor, John Loudon, care a crezut în noi şi ne-a ajutat încă de la început. Am vrea să mulţumim şi celorlalte persoane de la Harper San Francisco, care au coordonat şi au modelat această carte de-a lungul întregului proces de publicare - în special lui Karen Levine, Joel Fotinos, Rosana Francescato, Carl Walesa, Ralph Fowler, Laura Beers şi Peter Evers.

Însă cel mai mult am vrea să mulţumim iubitelor noastre soţii, Maneewan Chia şi Rachel Carlton Arava, care ne-au învăţat adevăratul secret şi înţelesul autentic al lui Tao.



## Introducere

Încă de acum 3000 de ani chinezii recunoşteau că bărbaţii pot atinge orgasme multiple, întârziind şi chiar stopând ejacularea. Aceasta este posibil deoarece orgasmul şi ejacularea sunt două procese fizice distincte, deşi în Occident ele au fost mult timp considerate ca fiind echivalente. Deşi au fost mult mai puţin precişi decât sexologii de astăzi, vechii chinezi şi-au păstrat cu grijă descoperirile pentru generaţiile viitoare de căutători sexuali şi spirituali[1].

În Occident, abia începând cu anul 1940 Alfred Kinsey, un cercetător-pionier în domeniul sexualităţii, a raportat descoperiri similare[2]. Cu toate acestea, chiar şi după zeci de ani în care afirmaţiile sale au fost dovedite de mai multe ori în laborator, cei mai mulţi bărbaţi au rămas inconştienţi de potenţialul lor de a trăi orgasme multiple. Fără aceste cunoştinţe şi fără tehnici bine precizate, bărbaţii sunt incapabili să simtă diferenţa dintre crescendo-ul orgasmului şi decăderea ejaculării.

Sexualitatea masculină în Occident rămâne incorect orientată spre scopul inevitabil dezamăgitor al ejaculării (al "descărcării"), în loc să se centreze asupra procesului extatic de a face dragoste. Cartea O*rgasmul multiplu masculin* le arată bărbaţilor cum să separe orgasmul de ejaculare, permiţându-le să transforme eliberarea momentană prin ejaculare în nenumărate vârfuri de orgasme trăite în întreaga fiinţă. Aşa cum spunea un bărbat cu orgasme multiple: "În ejacularea normală, obişnuită, plăcerea se consumă foarte repede. Dar nu şi în orgasmele multiple. Plăcerea generată de acestea rămâne în fiinţa mea întreaga zi. Şi nici nu pare să existe vreo limită a acestei plăceri. Această practică oferă bonusul suplimentar al acumulării unei energii gigantice astfel încât nu sunt niciodată obosit. Acum pot să fac dragoste atât cât îmi doresc şi pot să controlez acest proces, nu să mă controleze el pe mine. Ce ar putea cere mai mult un bărbat?".

De asemenea, cartea *Orgasmul multiplu masculin* arată bărbaţilor cum să satisfacă potenţialul partenerelor lor de a trăi orgasme multiple. Un bărbat cu orgasme multiple, care practica tehnicile din această carte de trei luni, îşi relata astfel experienţa:

"Am făcut dragoste cu trei femei din momentul în care am început să practic aceste tehnici și toate trei mi-au spus "A fost cea mai minunată experiență din viața mea"."

Femeile care citesc cartea *Orgasmul multiplu masculin* vor învăța multe secrete despre sexualitatea masculină, secrete pe care puține femei și mult mai puțini bărbați le cunosc. Cuplurile care o vor citi împreună vor descoperi nivele de extaz sexual și împliniri pe care probabil nici nu și-au imaginat că le pot trăi. Așa cum spunea o iubită a unui bărbat cu orgasme multiple, "Modul nostru de a face dragoste a fost întotdeauna minunat, dar acum este cu mult mai bogat și mai echilibrat. Amândoi experimentăm unde multiple de orgasm. Cu toate acestea, orgasmele multiple sunt doar începutul transformărilor multiple pe care le-au adus aceste practici în relația noastră. Dragostea noastră este acum mult mai profundă și mai intimă."

În această carte, noi ne bazăm atât pe practicile taoiste străvechi, cât și pe cunoștințele științifice cele mai recente pentru a vă arăta cum să vă separați orgasmul de ejaculare, cum să experimentați orgasme multiple și cum să vă îmbunătățiți sănătatea întregului corp. Taoiștii au fost un grup de căutători spirituali din străvechea Chină (aprox. 500 î.Ch.) care erau extrem de interesați de domeniul sănătății și al spiritualității. Deși multe dintre tehnicile sexuale pe care le-au dezvoltat sunt actualmente mai vechi de două mii de ani, ele sunt la fel de eficiente astăzi ca și atunci. Din momentul în care tehnicile din această carte au fost introduse în Occident, cu cincisprezece ani în urmă, ele au realizat o revoluție sexuală tăcută care a pătruns printre bărbații obișnuiți care au urmărit să realizeze aceste tehnici și au demonstrat că ele sunt eficiente. Cu toate acestea, credem că dovada autentică se află doar în propriul corp. Sperăm că veți accepta sau veți respinge informațiile date aici numai bazându-vă pe propria dumneavoastră experiență.

Orgasmele multiple nu sunt doar pentru băieții adolescenți sau pentru bărbații în vârstă deosebit de norocoși sau pentru adepții religioși. Un vânzător de software, în vârstă de 30 de ani, care se autointitula un "newyork-ez cinic" a realizat într-o seară exercițiile din această carte și a avut șase orgasme: "Pe măsură ce



apăreau, orgasmele deveneau din ce în ce mai puternice. Nu semăna cu nimic din ceea ce experimentasem până atunci. Dar cel mai uimitor lucru este faptul că lucrasem prea mult și mă simțeam cam rău. În dimineața următoare m-am trezit sănătos și mult mai plin de energie." Conform sexualității taoiste, experimentarea orgasmelor multiple fără ejaculare poate ajuta bărbații să atingă nivelul optim de sănătate al corpului lor și chiar, credeți sau nu, să trăiască mai mult.

Sexualitatea taoistă, care mai este numită și Kung-Fu sexual, a început ca o ramură a medicinei chineze (*Kung-Fu* înseamnă literal practică). Vechii taoiști erau ei înșiși medici și se preocupau atât de bunăstarea fizică a corpului, cât și de satisfacția sexuală. Kung-Fu-ul Sexual ajută bărbații să-și mărească vitalitatea și longevitatea, permițându-le să evite oboseala și deprimarea care urmează ejaculării – și îi oprește de la "însămânțare".

În capitolul I descriem dovezile orientale și occidentale referitoare la orgasmele multiple masculine. De asemenea, discutăm cercetările științifice recente care par să confirme străvechea înțelegere taoistă în legătură cu importanța de a avea orgasm fără ejaculare. În relatarea acestor studii surprinzătoare, *New York Times* concluziona: "Producerea spermei este de departe mult mai dificilă decât și-au imaginat oamenii de știință, necesitând o diversitate de resurse care altminteri pot asigura bărbatului o sănătate de lungă durată."[3]

Pe de altă parte, teoria fără practică nu are nici o valoare. Astfel încât, în capitolele II și III vă vom oferi "practica solo" pe care o puteți utiliza pentru a vă dezvolta capacitatea de a trăi orgasme multiple – indiferent dacă aveți o iubită sau nu. Mulți bărbați au început să experimenteze orgasme multiple într-o săptămână sau două și cei mai mulți reușesc să stăpânească tehnica în trei până la șase luni.

Capitolele IV și V vă învață "practica duo" pe care o veți utiliza pentru a împărtăși Kung Fu-ul sexual cu o parteneră și a o face fericită în moduri pe care ea probabil că nici nu și le-a imaginat ca fiind posibile.

Deși femeile vor beneficia din citirea întregii cărți, capitolul VI este scris în mod special pentru ele și explică lucruri pe care

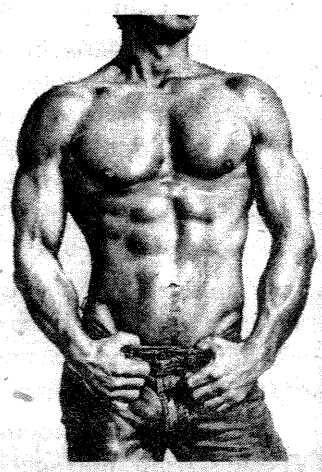
trebuie să le cunoască pentru a-și ajuta partenerii – și pe ele însele – să ajungă la propriul potențial de trăire a orgasmelor multiple.

Capitolul VII se adresează bărbaților care experimentează dificultăți sexuale, cum ar fi: ejacularea prematură, impotența și infertilitatea. Sexualitatea taoistă oferă moduri complet diferite de a gândi în legătură cu aceste probleme și de a le depăși.

În final, capitolul VIII vă oferă sfaturi asupra modului în care bărbații și partenerele lor pot avea o viață întreagă de intimitate sexuală extatică.

China a fost cea care a dat primele manuale sexuale, cele mai cuprinzătoare și cele mai detaliate. În cartea de față noi continuăm această lungă tradiție prin care furnizăm bărbaților și iubitelor lor un ghid practic accesibil de transformare a sexualității. Deși în taoism sexualitatea și spiritualitatea nu sunt separate, noi realizăm că unii cititori vor fi interesați exclusiv în a pune în practică sfaturile sexuale practice, în timp ce alții vor dori să învețe mai mult despre dimensiunea sacră a sexualității lor.

Merită să menționăm că aceasta nu este o carte de taoism privit ca filosofie sau ca religie. Unul dintre autorii acestei cărți, Mantak Chia, a scris deja mai mult de zece cărți în care expune detaliat învățăturile acestei tradiții străvechi din care s-a dezvoltat un sistem de vindecare foarte cuprinzător, numit Tao al Vindecării. În lucrarea *Orgasmul multiplu masculin* noi oferim tehnici taoiste care au fost confirmate de studiile științifice acelor cititori care nu caută un nou sistem religios, ci o experiență mai profundă a propriei sexualități.



Considerăm că timpul secretului și al șovinismului cultural a trecut. Orientul și Occidentul își pot împărtăși cunoașterea în beneficiul tuturor practicanților moderni care caută împlinirea sexuală în această perioadă a confuziei carnale.

**CAPITOLUL I**

# Dovada este în pantaloni

Este posibil să fi experimentat deja orgasme multiple. Deși pare surprinzător, mulți bărbați au această posibilitate încă înainte de a ajunge la vârsta adolescenței și a începe să ejaculeze. Cercetările lui Kinsey sugerează că mai mult de jumătate dintre băieții preadolescenți au fost capabili să atingă un al doilea orgasm într-o perioadă scurtă de timp și aproape o treime au fost capabili să atingă cinci sau mai multe orgasme unul după altul. Aceasta l-a făcut pe Kinsey să argumenteze că "orgasmul este cu siguranță posibil fără ejaculare".

Dar nu doar băieții adolescenți pot experimenta orgasme multiple. Kinsey continuă: "Există bărbați de 30 de ani și chiar mai mult, care sunt capabili să atingă această performanță". În cartea *Fundamentals of human sexuality (Fundamentele sexualității umane)*, doctorul Herant Katchadourian adaugă: "Unii bărbați sunt capabili să oprească emisia seminală în timp ce experimentează contracțiile orgasmice: cu alte cuvinte ei au orgasme fără ejaculare. Astfel de orgasme nu par să fie urmate de pierderea erecției, ceea ce le permite bărbaților să aibă orgasme consecutive asemeni femeilor."

De ce își pierd majoritatea bărbaților această capacitate de a avea orgasme multiple? Este posibil ca pentru mulți bărbați experiența ejaculării, atunci când are loc, să fie atât de copleșitoare încât să eclipseze experiența orgasmului și să îi determine să piardă capacitatea de a distinge între cele două. Un bărbat cu orgasme multiple a descris astfel momentul când a ejaculat prima dată: "Încă îmi amintesc foarte clar. Am trăit orgasmul ca de obicei, dar de data aceasta un lichid alb a țâșnit din mine. Am crezut că mor. M-am jurat lui Dumnezeu că n-o să mă mai masturbez niciodată, ceea ce desigur, nu a durat decât o zi." Deși orgasmul

și ejacularea apar de obicei la un interval de câteva secunde unul după altul, ele sunt ușor de confundat[1]. Pentru a deveni un bărbat cu orgasme multiple trebuie să înveți (sau să reînveți) să separi senzațiile diferite de excitare și să savurezi orgasmul fără a te prăbuși în ejaculare. Înțelegerea naturii diferite a orgasmului și ejaculării vă va ajuta să le distingeți în propriul corp.

## Unde cerebrale și reflexe

Orgasmul este una dintre cele mai intense și mai satisfăcătoare experiențe umane. Și dacă ați avut vreodată un orgasm – și aproape toți bărbații au avut – nu veți avea nevoie să vă fie definit. Totuși, nu toate orgasmele sunt la fel. Orgasmul este diferit pentru fiecare persoană și chiar diferit la aceeași persoană, în momente diferite. Cu toate acestea, orgasmele bărbaților au unele caracteristici comune care includ mișcări corporale ritmice, bătăi accelerate ale inimii, tensiune musculară și apoi o eliberare bruscă a tensiunii, incluzând contracțiile pelviene. De asemenea, ele ne produc plăcere. După ce observă că "orgasmul este cel mai puțin înțeles dintre procesele sexuale", cea de-a 13-a ediție a cărții *Smith's General Urology* (*Urologia Generală a lui Smith*) explică faptul că orgasmul include "contracții ritmice voluntare ale sfincterului anal, hiperventilație (creștere a ritmului respirator), tahicardie (creșterea ritmului bătăilor inimii) și creșterea presiunii sangvine".

Aceste definiții includ schimbările care apar în întregul corp. Cu toate acestea, o lungă perioadă de timp orgasmul a fost privit – și pentru mulți bărbați mai este încă privit astfel – ca o problemă strict genitală. În Occident, Wilhelm Reich, în controversata sa lucrare *Funcția orgasmului*, a fost primul care a arătat că orgasmul implică întregul corp și nu doar organele genitale.[2] În Orient, taoiștii cunoșteau de multă vreme faptul că orgasmul poate fi o experiență a întregului corp și au dezvoltat tehnici pentru a expansiona plăcerea orgasmică.

Mulți sexologi arată în prezent faptul că orgasmul are mai mult de-a face cu creierul decât cu pelvisul. Cercetările referitoare la undele cerebrale demonstrează că orgasmul poate să apară



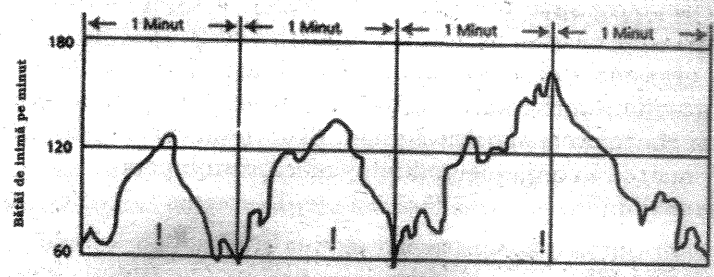



**FIG. 1 - HARTA EXCITAȚIEI LA BĂRBATUL CU ORGASME MULTIPLE**

mai întâi în creier. Faptul că putem avea orgasme în somn – fără atingere corporală – pare să confirme această teorie. Alte argumente în această direcție provin din dovezile aduse de neurologul Robert J. Heath de la Universitatea din Tulane, care a descoperit că atunci când anumite părți ale creierului sunt stimulate cu electrozi, se produce o plăcere sexuală identică cu cea produsă de stimularea fizică. Mulți terapeuți sexologi au ajuns să spună că sexul ia naștere în creier. Există mult adevăr în această afirmație – mai ales când ajungem la orgasm.

Spre deosebire de orgasm, care este o experiență emoțională și fizică de vârf, ejacularea este pur și simplu un reflex care apare la baza coloanei vertebrale și are ca efect emisia spermei. Michael Winn, senior instructor în Tao al Vindecării și coautor al cărții *Secretele taoiste ale iubirii: Cultivarea energiei sexuale masculine*, explică: "Foarte mulți bărbați sunt îngrijorați excesiv de ideea orgasmului fără ejaculare, datorită faptului că au făcut sex cu ejaculare o perioadă foarte lungă de timp, adesea decenii întregi. Deci, primul lucru pe care îl avem de făcut este să demistificăm ejacularea, care este doar un spasm muscular involuntar."

Prin practică, puteți învăța să experimentați sentimentul de vârf al orgasmului, fără a declanșa reflexul ejaculării. În următoarele două capitole vom explica pas cu pas cum să separăm orgasmul de ejaculare și cum să răspândim orgasmele în întregul corp. Dar, mai întâi să analizăm dovezile conform cărora bărbații, asemeni femeilor, pot avea orgasme multiple.

## Dovediți-o

Probabil cele mai extinse cercetări de laborator asupra orgasmului multiplu la bărbați au fost făcute de sexologii William Hartman și Marilyn Fithian. Ei au testat 33 de bărbați care afirmau că au orgasme multiple – adică, sunt capabili să aibă două sau mai multe orgasme fără a-și pierde erecția.

În timp ce acești bărbați făceau dragoste cu iubitele lor în laborator, Hartman și Fithian le-au monitorizat ritmul cardiac pe care l-au considerat ca fiind cea mai clară metodă de a identifica orgasmele. De obicei, ritmul cardiac mediu este de aproximativ 70 de bătăi pe minut; în timpul orgasmului, acest ritm se dublează, crescând până la aproape 120. După orgasm, inima revine la ritmul ei obișnuit (vezi figura 1). Ei au măsurat de asemenea contracțiile pelviene (care erau cele mai evidente în contracțiile involuntare ale anusului) care au coincis cu vârful ritmului cardiac în momentul orgasmului. Ceea ce au descoperit ei a fost surprinzător: hărțile excitației pentru acești bărbați erau identice cu cele ale femeilor cu orgasme multiple.

Sexualitatea masculină și cea feminină pot fi mai asemănătoare decât se crede de obicei. Din punct de vedere al dezvoltării, această similaritate capătă sens, din moment ce organele genitale, feminine și masculine, provin din același țesut fetal. În cartea lor faimoasă *The G Spot and Other Recent Discoveries About Human Sexuality* (Punctul G și alte descoperiri recente în legătură cu sexualitatea umană), Alice Ladas, Beverly Whipple și John Perry arată faptul că sexualitatea feminină și cea masculină sunt aproape identice. În plus față de descoperirea lor atât de controversată asupra punctului G la femei (despre care vom discuta mai mult în capitolul IV) ei mai sugerează faptul că bărbații pot experimenta mai multe orgasme, exact la fel ca femeile. În timpul cercetărilor lui Hartman și Fithian, numărul mediu de orgasme pe care le avea un bărbat cu orgasme multiple a fost de patru. Unii bărbați aveau minim două, iar unul a avut chiar 16! Într-un studiu realizat de Marion Dunn și Jan Trost, cei mai mulți bărbați au relatat că au avut între două și nouă orgasme pe ședință.[3]



Este important să menționăm aici că sexualitatea taoistă nu se preocupă de numere și de scoruri, ci de satisfacție și de cultivarea energiei. Puteți să vă simțiți satisfăcut doar cu un singur orgasm, dar vă puteți simți la fel de bine cu trei orgasme sau cu șaisprezece. Vă cultivați sexualitatea pe măsură ce aprofundați conștiința plăcerii corpului dumneavoastră și vă amplificați disponibilitatea de a fi intim cu partenera dumneavoastră. Fiecare persoană și fiecare experiență sexuală va fi diferită, iar numărul "corect" de orgasme va depinde de dorințele dumneavoastră și ale iubitei la un moment dat. Atunci când veți deveni un bărbat cu orgasme multiple nu va mai trebui să vă preocupați de durata actului sexual sau de numărul de orgasme ale partenerei, din moment ce veți fi capabil să aveți toate orgasmele pe care vi le-ați fi putut dori vreodată.

## Mica moarte

Ca medici, maeștrii taoiști s-au interesat de sexualitate ca parte a preocupării globale pentru sănătatea întregului corp. Ei au practicat Kung-Fu-ul Sexual datorită faptului că au descoperit că ejacularea secătuiește energia bărbatului. Probabil că ați observat deja această pierdere de energie și sentimentul de oboseală care apare după ejaculare. Deși poate v-ar place să fiți atent la nevoile sexuale și emoționale ale iubitei, tot ceea ce dorește corpul dumneavoastră în acel moment este să doarmă. Așa cum remarca un bărbat cu orgasme multiple: "Odată ce am ejaculat, perna arată mult mai bine decât prietena mea".

Imaginea unei femei nesatisfăcute al cărei iubit ejaculează și care adoarme deasupra ei este atât de comună încât a devenit o glumă culturală. Dar oboseala pe care o resimte bărbatul după ejaculare este la fel de veche ca și primul oftat dintr-un act sexual. Peng-Tze, unul dintre consilierii sexuali ai faimosului Împăratului Galben, arăta încă de acum 5000 de ani: "*După ejaculare bărbatul este obosit, urechile îi țiuie, ochii îi sunt grei și el tânjește după somn. Îi este sete și se simte slăbit. În ejaculare el, se bucură de un scurt moment de senzații plăcute, dar apoi suferă ore întregi de oboseală.*"

Înțelepciunea populară occidentală este de acord cu taoiștii în ceea ce privește importanța conservării energiei sexuale. Atleții cunosc de multă vreme starea de slăbiciune ce urmează după ejaculare și se abțin să facă dragoste cu o noapte înainte de "marea confruntare". Artiștii au simțit de asemenea aceste efecte nocive asupra muncii lor. Interpretul de jaz Miles Davis explica într-un interviu din revista Playboy:

*Davis*: Nu poți să ejaculezi și apoi să lupți sau să cânți. Nu poți. Când îmi vine să ejaculez, o fac. Dar nu ejaculez și apoi cânt.

*Playboy*: Explică aceasta în termenii profani.

Davis: Întrebați-l pe Muhammad Ali. Dacă ejaculează, nu poate să lupte nici două minute. Of, nu ar putea nici măcar să se năpustească asupra mea.

*Playboy*: Ați lupta cu Muhammad Ali în aceste condiții pentru a vă demonstra punctul de vedere?

*Davis*: Ei bine, să știți că aș lupta. Dar trebuie să promită că mai întâi face dragoste. Dacă nu promite, nu merg să lupt."

Miles nu era tocmai un romantic și cu toate acestea nu mințea. Fiind unul dintre cei mai mari cântăreți la trompetă ai lumii el cunoștea faptul că ejacularea îi diminuează energia și îi reduce capacitățile artistice. Din nefericire, asemeni celor mai mulți bărbați, el nu știa că ar fi putut să facă dragoste cât dorește și chiar să aibă mai multe orgasme înainte de un concert, atât timp cât nu ejacula. Cu siguranță, prestația lui s-ar fi îmbunătățit considerabil.

Deși efectele ejaculării pot fi mult mai evidente pentru cei care concurează într-un domeniu sau altul, toți bărbații experimentează această secătuire de forțe ce urmează după ejaculare. Așa cum spunea un bărbat cu orgasme multiple: "Am observat ce se întâmplă dimineața după ce ejaculez. Mă trezesc slăbit și sunt obosit până seara. Când am orgasme multiple fără să ejaculez, mă trezesc împrospătat și am nevoie de mult mai puțin somn." Un alt bărbat care și-a revenit dintr-o boală cronică explica: "Dorința mea sexuală a fost întotdeauna puternică, astfel încât ejaculam des, o dată sau de două ori pe zi și cu fiecare ejaculare sănătatea mea devenea din ce în ce mai precară pentru că



pierdeam foarte multă energie." Foarte mulți bărbați, în special cei tineri, pot să observe acest sentiment de pierdere numai dacă ejaculează atunci când sunt bolnavi sau când au mult de lucru.

În Occident, noi presupunem că ejacularea constituie culmea inevitabilă a excitației masculine și sfârșitul actului amoros. Cu toate acestea, în China, doctorii au privit cu mult timp în urmă ceea ce francezii numesc "mica moarte" (ejacularea) ca pe o trădare a plăcerii masculine care poate fi evitată și ca pe o pierdere periculoasă a vitalității de către bărbatul respectiv.

## VIERMI DON JUAN-I, VIERMI CĂLUGĂRI ȘI VIERMI CU ORGASME MULTIPLE

Pe prima pagină a ziarului *New York Times* din 3 decembrie, 1992 se prezentau cercetări științifice surprinzătoare care păreau să confirme ideea taoistă conform căreia producerea de spermă solicită întregul corp al bărbatului. "Aceste rezultate sunt ultimul lucru la care m-am așteptat atunci când am început aceste cercetări", spunea Wayne Van Voorhies de la Universitatea din Arizona. "Ele au fost atât de uimitoare încât am făcut aceste cercetări de mai mult de patru ori pentru a mă asigura că am făcut totul corect. Ele arată în esență că foarte multe idei preconcepute (în legătură cu sexualitatea masculină) nu mai sunt valabile." [4]

Doctorul Van Voorhies a studiat viermii care se numesc nematode. Vă puteți întreba ce legătură au viermii cu sexualitatea. Ei bine, aceste nematode nu sunt doar o specie de viermi din grădina dumneavoastră. "Genele și procesele biochimice pe care le folosesc nematodele", explică doctor Philip Anderson de la Universitatea din Wisconsin "sunt aceleași pe care le utilizează oamenii și alte mamifere". În studiile științifice nematodele sunt utilizate adesea în locul subiecților umani.

Dr. Van Voorhies a testat trei grupuri de viermi masculi. Primului grup de viermi i s-a permis să se împerecheze oricând dorea, ceea ce a necesitat o producție frecventă de spermă. În medie, acești viermi Don Juani au trăit doar 8,1 zile (nematodele nu trăiesc foarte mult). Celui de-al doilea grup de viermi nu i s-a

permis împerecherea. Aceştia, cărora le vom spune viermi *monastici*, au trăit în medie cam 11,1 zile. Dar, ceea ce este şi mai uimitor, cel de-al treilea grup, viermii cu orgasme multiple, care nu au trebuit să producă constant spermă, dar cărora le-a fost permis să se împerecheze atunci când doreau, au trăit aproximativ 14 zile – deci cu mai mult de 50% decât viermii care au produs continuu spermă!

Ziarul *Times* concluziona: "Noile cercetări sugerează că producerea neîncetată de spermă afectează foarte mult bărbatul, probabil necesitând utilizarea unor procese complexe enzimatice şi biochimice, care au produse secundare metabolice dăunătoare. *Times* sugera chiar că "Diferenţa de durată a vieţii dintre bărbaţi şi femei poate fi legată numai de producerea de spermă. În medie, femeile trăiesc cam cu şase ani mai mult decât bărbaţii." Există şi alte teorii pentru a explica durata de viaţă diferită între bărbaţi şi femei care implică stilul de viaţă şi hormonii. Dar indiferent dacă producerea de spermă scurtează sau nu durata vieţii, cu siguranţă ea ne diminuează forţa.

Cu mai mult de două mii de ani în urmă – cu mult înaintea acestor experimente asupra nematodelor – taoiştii descriau importanţa abţinerii de la ejaculare în lucrarea *Discurs asupra celui mai înalt Tao din Paradis*: "Dacă un bărbat face dragoste fără să-şi risipească sămânţa, esenţa sa vitală este fortificată. Dacă face aceasta de două ori, auzul îi va deveni mai fin, iar vederea mai clară. Dacă face de trei ori, toate bolile fizice îi vor fi vindecate. A patra oară el va începe să simtă pacea profundă a sufletului. A cincea oară circulaţia sângelui său va fi ameliorată. A şasea oară, organele sale genitale vor dobândi o nouă vigoare. A şaptea oară, coapsele şi fesele îi vor deveni ferme. A opta oară, corpul său va radia o sănătate perfectă. A noua oară, durata vieţii sale va creşte." Textele străvechi exagerează adesea pentru a-şi exprima punctul de vedere şi nu se cunoaşte precis dacă beneficiile de mai sus apar exact în această ordine sau exact la momentul specificat. Cu toate acestea, este clar că taoiştii cunoşteau de mult timp importanţa păstrării sămânţei.



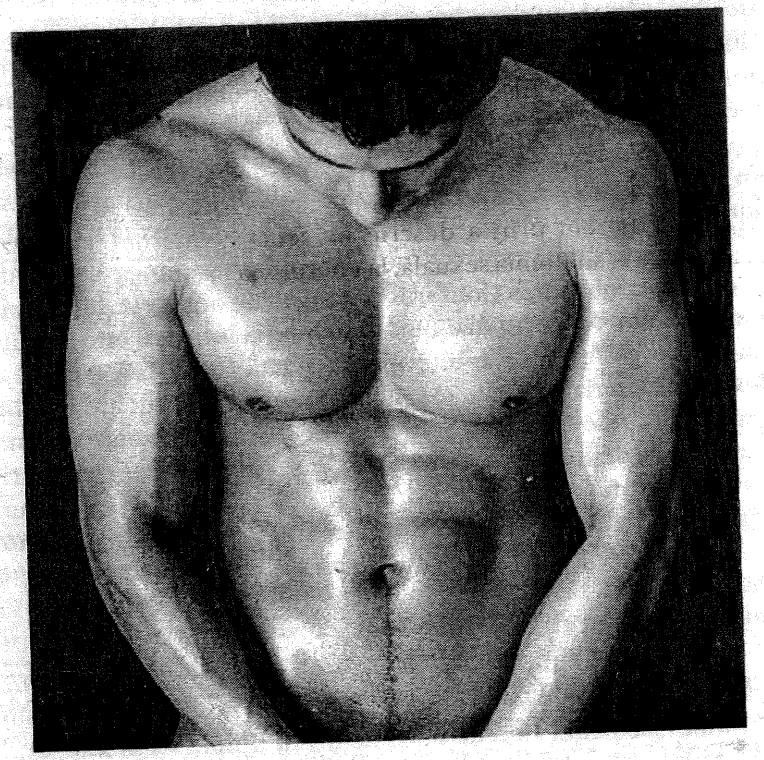
## PROCREARE ŞI PLĂCERE

Evaluarea strict aritmetică a producţiei de spermă ne ajută să explicăm motivul pentru care ejacularea poate fi atât de costisitoare pentru corpul nostru. O ejaculare medie conţine 50.000.000 – 250.000.000 de celule spermatice (teoretic vorbind, dacă fiecare spermatozoid fertilizează un ovul, 1-5 ejaculări ar putea să populeze SUA!). Fiecare dintre aceste celule spermatice este capabilă să creeze jumătate dintr-o nouă fiinţă umană. Orice fabrică ce produce de la 50 la 250 milioane de produse are nevoie de material brut, iar în acest caz, materialul brut sunteţi dumneavoastră. Deşi corpul produce o mare cantitate de spermă în fiecare zi, valoarea ei nu trebuie subestimată. Dacă trupul nu trebuie să-şi completeze resursele de spermă, conform lui Tao, el poate utiliza această energie pentru a vă fortifica corpul şi mintea. În practica taoistă, această energie este utilizată pentru a vă îmbunătăţi sănătatea, creativitatea şi a susţine creşterea spirituală.

De fiecare dată când ejaculaţi, corpul presupune că este gata să creeze o nouă viaţă. Conform lui Tao, toate organele şi glandele din corp dau tot ce au mai bun din energia lor, care este numită energia orgasmică. La multe specii, o dată ce această energie a fost oferită, o dată ce sămânţa a fost pierdută, corpul animalului începe să se deterioreze. Somonul, de exemplu, moare curând după ce şi-a depus icrele. Orice fiinţă care s-a ocupat de grădinărit cunoaşte faptul că plantele mor sau se ofilesc odată ce şi-au dăruit sămânţa. Plantele care nu fac aceasta trăiesc mai mult. Cu toate că, din fericire pentru noi, nu murim după ce ejaculăm, taoiştii cunosc faptul că noi suntem parte a naturii şi că trebuie să înţelegem legile ei.

Conform lucrării *Sexual Behavior în the Human Male* (cunoscută de obicei sub numele "Raportul lui Kinsey"), un om obişnuit ejaculează cam de 5000 de ori în timpul vieţii sale; unii bărbaţi ejaculează însă de mult mai multe ori. În timpul vieţii sexuale a unui bărbat obişnuit (aceasta include şi timpul petrecut închis în baie), acesta ejaculează un trilion de celule spermatice. Presupunând că unele dintre aceste ejaculări le au împreună cu o parteneră şansele de a procrea sunt destul de mari. Cu toate

acestea, de cele mai multe ori, atunci când facem dragoste – nu pentru a procrea, ci pentru a trăi plăcerea – nu este nevoie să ne risipim sămânța și să ne slăbim corpurile. Deci, dacă faceți dragoste numai atunci când doriți să concepeți un copil, nu va trebui să practicați Kung-Fu-ul sexual. Dacă totuși doriți să aveți o viață sexuală cu orgasme multiple și sănătoasă, citiți mai departe.



CAPITOLUL II

# Cunoaşte-te pe tine însuţi

Explorarea propriului corp și înțelegerea ritmului de excitare sunt esențiale pentru a deveni un bărbat cu orgasme multiple. Cei mai buni amanți sunt conștienți atât de dorințele proprii, cât și de cele ale partenerei. În capitolul IV vom discuta despre cum să satisfaceți dorințele iubitei dumneavoastră, dar mai întâi trebuie să învățați cum să vă satisfaceți pe dumneavoastră înșivă. În acest capitol începem prin a descrie pe scurt elementele de bază referitoare la anatomia sexuală, la energie, la excitarea, ejacularea și orgasmul dumneavoastră. Apoi vă oferim unele idei care vă vor permite să vă explorați întregul potențial de a trăi plăcerea.

## Corpul tău

### PENISUL

Majoritatea bărbaților se raportează la sexualitatea lor gândindu-se la penis. Este logic să începeți din acest loc din moment ce este partea cea mai evidentă a anatomiei voastre sexuale. În mod ciudat însă, există foarte mult mister și informații greșite în legătură cu acest organ aparent atât de simplu. Pentru început, trebuie să specificăm că nu există oase sau mușchi în penisul dumneavoastră. De fapt, penisul este compus din țesut spongios. Deoarece nu există mușchi, nu puteți să-l faceți să crească așa cum vă creșteți bicepșii. Cu toate acestea 5-7 cm din penis sunt înrădăcinați în corp, în mușchiul pubococcigian – adesea numit simplu mușchiul PC – și este posibil, așa cum vom explica în următorul capitol, să vă fortificați acest mușchi pentru orgasme mai puternice, erecții mai puternice și pentru un control mai

bun al ejaculării.

Deoarece mulți bărbați se preocupă de mărirea penisului, iar unii realizează chiar operații de creștere a lui, va trebui să rezervăm câteva momente și pentru discutarea acestui subiect. În întreaga istorie a umanității bărbații au făcut multe încercări de a-și crește așa-numita lor bărbăție – chiar și taoiștii aveau metodele lor pe care le vom descrie în capitolul VII. Dar adevărul este că "mărimea" erecției este mult mai puțin importantă decât puterea ei și de ceea ce faceți cu ea. Dacă veți practica Kung-Fu-ul Sexual veți avea o confirmare amplă a faptului că sunteți "destul de bărbat" pentru orice femeie. Dacă sunteți totuși preocupat în legătură cu mărimea penisului dumneavoastră, acordați-vă un moment înainte de a alerga la un chirurg plastic și citiți secțiunea din capitolul VII referitoare la acest subiect.

## TESTICULELE

Cei mai mulți bărbați cunosc faptul că sperma este produsă în testicule și s-ar putea să mai știe și faptul că temperatura normală a corpului este prea ridicată pentru a produce spermă. (De aceea lenjeria strânsă care vă menține testiculele foarte aproape de corp poate diminua producția de spermă). Cu toate acestea, testiculele sunt împinse în corp atunci când se pregătesc să ejaculeze. Îndepărtarea testiculelor de corp, pe care o vom descrie ulterior în această lucrare este una dintre tehnicile străvechi ce oprește ejacularea.

Vasul deferent este un tub ferm care se întinde de la testicule la glanda prostată (vezi fig. 2). Sperma trece prin acest tub până la capăt, acolo unde se amestecă cu secrețiile din veziculele seminale și apoi în prostată, chiar înainte de ejaculare. Secrețiile din prostată constituie cam 1/3 din ceea ce ejaculați și sunt responsabile de culoarea albă a spermei. Sperma constituiedoar o mică parte a fluidului ejaculat și, de aceea, un bărbat care a avut o vasectomie ejaculează cam aceeași cantitate de fluid pe care o elimina și înainte de operație.



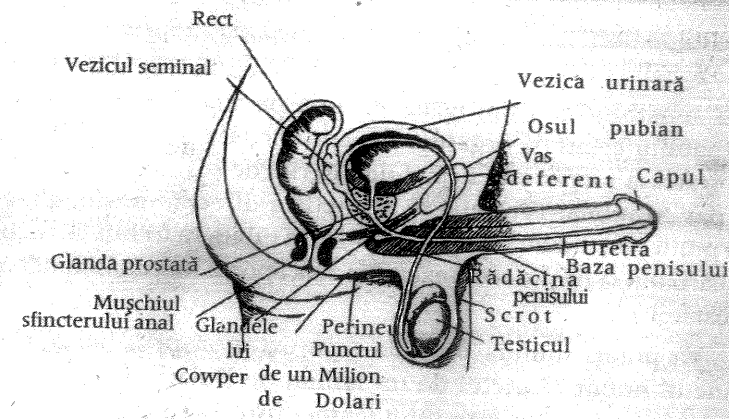



**FIG. 2 - ANATOMIA SEXUALĂ A BĂRBATULUI**

## PROSTATA

Prostata este o glandă plasată în centrul pelvisului , chiar în fața osului pubian și imediat deasupra perineului. Cei mai mulți bărbați au auzit despre prostată numai în legătură cu temutul și mult răspânditul cancer de prostată care apare la aproximativ unu din unsprezece bărbați americani. O prostată sănătoasă este importantă pentru a evita cancerul de prostată și pentru o activitate sexuală plenară și de lungă durată. Vă puteți menține prostata sănătoasă și puteți reduce foarte mult riscul de cancer de prostată realizând exercițiile pelviene de Kung-Fu Sexual oferite aici și masându-vă regulat prostata. Dacă aveți probleme de prostată sau vreți să evitați astfel de probleme în viitor, citiți secțiunea intitulată "Prevenirea și ameliorarea problemelor de prostată" din Capitolul VII.

Prostata, asemeni punctului G la femei, este adesea foarte sensibilă la stimulare sexuală. De fapt, ea a fost numită "punctul G masculin". Autorii cărții *Punctul G* afirmau: "La bărbați există un orgasm declanșat de penis și unul declanșat de prostată". Bărbații raportează că orgasmele declanșate de prostată sunt destul de diferite de cele declanșate de penis, atât din punct de vedere emoțional, cât și din punct de vedere fizic. Autorii mai sus menționați sugerează că această diferență este echivalentă cu cea pe care femeile o experimentează între orgasmele clitoridiene și

cele vaginale.

Asemeni punctului G feminin, prostata devine din ce în ce mai sensibilă la stimularea erotică pe măsură ce excitația bărbatului crește și orgasmul se apropie. De aceea, verificarea prostatei la medic este destul de diferită de stimularea prostatei în pat cu iubita. (Trebuie să rețineți că direcția de stimulare a corpului este din față spre în spate, deci iubita va trebui să aștepte ca bărbatul să fie puternic excitat și abia apoi să înceapă stimularea prostatei.)

Vă puteți stimula prostata prin exterior, prin perineu, în punctul numit "Punctul de un Milion de Dolari" sau și mai direct, prin anus. Nu este întotdeauna ușor să ajungeți la ea de unul singur. În general, cea mai bună poziție este întins în pat, fie cu genunchii îndoiți și picioarele pe pat, fie cu genunchii aduși către piept. În această poziție puteți să introduceți un deget foarte bine lubrefiat, să îl împingeți ușor și să vă atingeți prostata. S-ar putea să simțiți ceva de mărimea unui miez de nucă la o distanță de 3-5 cm în interior, pe peretele anterior al rectului. Rotiți ușor prostata înainte și înapoi. Puteți de asemenea să împingeți înainte și înapoi cu diferite viteze, ceea ce vă va stimula puternic nervii din jurul anusului. Dacă iubita dorește, poate să facă ea același lucru, dar dintr-un unghi mult mai ușor de abordat (asigurați-vă că unghiile sunt tăiate). Dacă nici dumneavoastră și nici iubita nu sunteți atrași de a explora interiorul anusului, vă puteți stimula sfincterul anal și/sau perineul, ceea ce va stimula de asemenea prostata.

În cazul în care stimularea prostatei duce la ejaculare fluidul care apare de obicei curge, în loc să explodeze. Această stimulare este foarte intensă; drept rezultat este uneori chiar mai dificil de a controla excitația prin intermediul stimulării prostatei decât prin stimularea genitală. Deci începeți ușor și nu treceți dincolo de punctul de non-retur.

## PERINEUL

A fost numit de către taoiști "Poarta vieții și a morții". Rolul său în prevenirea ejaculării era un secret păstrat cu foarte mare



grijă. Pe perineu, chiar în fața anusului se află Punctul de un Milion de Dolari, numit astfel pentru a sugera valoarea sa pentru Kung-Fu-ul Sexual (vezi fig. 2). Acest punct a fost numit inițial Punctul de un Milion de Piese de Aur (nu existau dolari în străvechea Chină), deoarece acesta era prețul care trebuia plătit pentru ca un maestru taoist să te învețe localizarea sa exactă. În următorul capitol vom discuta rolul acestui punct în controlul ejaculării.

## MUȘCHII SEXUALI

Mușchiul pubococcigian, numit și mușchiul PC, este un grup de mușchi pelvieni importanți care pornește din osul pubian ("pubo") pe partea anterioară până la osul sacral sau coccis ("coccigian"), în spate. Acești mușchi constituie baza sănătății sexuale și sunt esențiali pentru a deveni un bărbat cu orgasme multiple. În capitolul următor vom descrie exercițiile pentru întărirea acestor mușchi.

Dacă ați fost vreodată nevoiți să rămâneți în pat o perioadă mai lungă de timp, cunoașteți desigur modul în care mușchii se atrofiază și slăbesc. Aceasta este la fel de adevărat și în legătură cu mușchii sexuali. Penisul se retrage în corp dacă nu este utilizat regulat, așa cum au mărturisit mulți bărbați mai în vârstă care nu sunt activi sexual. Taoiștii cunoșteau faptul că este la fel de important să-ți antrenezi organele sexuale, ca și orice altă parte a corpului.

## ANUSUL

Apropierea sa de prostată și concentrația mare de terminații nervoase fac din anus o zonă extrem de erogenă, așa cum au descoperit mulți bărbați. Mulți se tem de faptul că anusul este "murdar" și consideră nenatural să stimulezi sexual anusul. Va trebui să vă asigurați că anusul este curat înainte de a-l atinge și că spălați tot ceea ce veți utiliza pentru stimularea anală (cum ar fi un deget), înainte de a utiliza acea parte în stimularea vaginală, pentru a evita răspândirea bacteriilor. Totuși este dificil de explicat

de ce anusul este atât de sensibil la stimulare sexuală dacă stimularea lui este "nenaturală".

### SFÂRCURILE

Mulți bărbați sunt surprinși să constate faptul că sfârcurile lor sunt sensibile. Alți bărbați pot chiar să ceară o stimulare regulată pentru a-și trezi terminațiile nervoase. Stimularea sfârcurilor este una din cele mai subestimate și neexplorate plăceri ale sexualității masculine.

## Energia

Înțelegerea modului în care energia circulă prin corp vă va

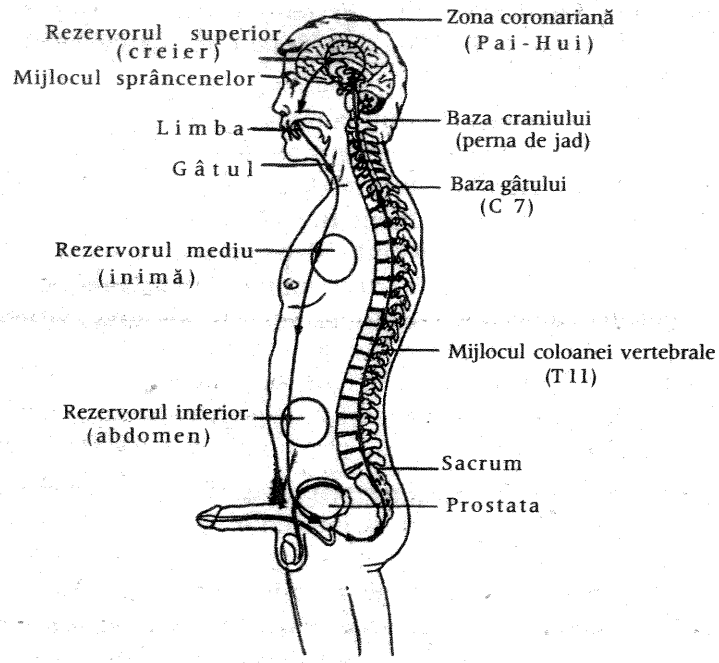



**FIG. 3 - ORBITA MICROCOSMICĂ**



permite să transformați orgasmele genitale în orgasme ale întregului corp și să vă utilizați energia sexuală pentru a vă îmbunătăți creativitatea și sănătatea. Așa cum menționam în Introducere, Kung-Fu-ul sexual s-a dezvoltat ca o ramură a medicinei chineze. Una dintre cele mai vechi și mai eficiente sisteme de vindecare ale lumii, medicina chineză este responsabilă pentru descoperirea unor terapii care au fost încununate de un mare succes: acupunctura și presopunctura. Conform medicinei chineze, pe lângă structura fizică a corpului, avem de asemenea și energie fizică, care circulă constant prin fiecare celulă a corpului.

### CORPUL ENERGETIC

Pe măsură ce chimia occidentală a avansat, a putut demonstra, așa cum putem și noi de altfel, faptul că trupurile noastre sunt impregnate de energie și sunt încărcate electric. În numărul din februarie, 1994 al revistei *Discover*, K.C. Cole explica această comparație: "Electricitatea este cu siguranță cel mai răspândit și mai greu de definit dintre lucrurile cotidiene. Ea se află în pereții casei noastre și reglează viața celulelor noastre... Există trenuri electrice și creiere umane... Întregul nostru corp este o gigantică mașină electrică; chimia corpului (ca de altfel întreaga chimie) are la bază legături electrice."

Medicina chineză se bazează pe capacitatea unei persoane de a menține circulația adecvată a acestei energii bioelectrice în corp. Dacă ați făcut vreodată acupunctură, ați experimentat cu siguranță circularea acestei energii bioelectrice, pe care chinezii o numesc *chi*. Cu toate acestea, dacă nu ați avut această ocazie, există un experiment simplu pe care îl puteți face pentru a simți *chi*-ul din corp. Frecați-vă palmele între ele timp de 10 secunde și apoi plasați palmele la distanță de 2-3 cm. Dacă vă concentrați, veți reuși să simțiți un flux de energie între ele.

Ideea lui *chi* nu este specifică doar Chinei. Doctorii John Mann și Larry Short, autorii cărții *The Body of Light* – Corpul de lumină – au numărat 42 de culturi din întreaga lume care au un cuvânt specific pentru *chi*; cuvintele variază de la *prana* din

sanskrită până la *neyatoneyah* în Lakota Sioux și până la *num*, care înseamnă "punct de fierbere" în limbajul celor din Kalahari Kung! Occidentul este probabil singurul căruia îi lipsește un termen echivalent. Aici se spune uneori că ne simțim *energizați* sau că *nu avem energie*, dar, cu foarte puține excepții notabile, tindem să ignorăm această parte importantă a corpului nostru fizic.

Conceptul de *chi* a început să dobândească o acceptare din ce în ce mai mare în domeniul medical. O tranziție majoră s-a realizat atunci când președintele Richard Nixon a restabilit relațiile diplomatice cu China, în 1972. În Beijing, doctorii chinezi au realizat o operație de urgență asupra unui corespondent al ziarului *New York Times*, James Reston, utilizând doar acupunctura pentru anestezie. Din acel moment, multe delegații de medici occidentali au asistat la evenimente similare în China.

*Chi* abia începe să fie cunoscut în terminologia științei occidentale. În momentul actual, câțiva medici occidentali explorează fenomenul, cum ar fi Robert Becker, medic ortoped de la Universitatea din Siracuza și autorul cărții *The Body Electric* – Corpul electric, care încearcă să explice *chi*-ul în legătură cu opera sa în domeniul bioelectricității și vindecării. Cercetările doctorului Becker în domeniul electricității și rolul lor în regenerarea oaselor au dus la metoda curentă de a utiliza curenți de intensitate mică pentru a stimula suturarea oaselor fracturate.

## ORBITA MICROCOSMICĂ

Aveți energie bioelectrică în fiecare celulă a corpului. Această energie circulă prin circuite bine definite, numite meridiane, pe care acupunctura le utilizează pentru a regla cantitatea de *chi* în orice parte a corpului. Principalul circuit din corp este numit *Orbita Microcosmică* (vezi fig. 3) și este constituit din două canale: Canalul Posterior și Canalul Anterior (numite în medicina chineză tradițională Canalul Guvernor și respectiv Canalul Funcțional).

Aceste canale apar încă din perioadele timpurii ale dezvoltării noastre. În uter, corpul nostru seamănă la început cu un disc plat. Pe măsură ce embrionul se dezvoltă, discul se separă în două



straturi, unul situat de-a lungul părții din spate a corpului, iar celălalt de-a lungul părții din față. Stratul din spate poate fi sesizat de-a lungul coloanei vertebrale, dar cel din față este mai subtil. Doar rareori observăm stratul din față, cu excepția cazului în care el nu este închis complet, situație în care copilul se naște cu buză de iepure.

Un bărbat multiorgasmic explica astfel modul în care el înțelege *Orbita Microcosmică*: "Consider *Orbita Microcosmică* precum un canal sau meridian sau rută care a fost descoperită și testată de mii de ani pentru a transforma energia biologică de bază utilizată pentru a procrea într-o energie mult mai elevată și mai rafinată, care poate fi utilizată pentru a îmbunătăți atât sănătatea, cât și modul de a face dragoste al unei persoane".

## CANALUL POSTERIOR

Acesta începe din zona perineului și merge de-a lungul spatelui până în creștetul capului, apoi coboară pe frunte, unde sfârșește între baza nasului și buza superioară.

## CANALUL ANTERIOR

Pornește de la vârful limbii prin gât și coboară de-a lungul liniei centrale până la pubis și perineu. Atingerea limbii de palat închide Orbita Microcosmică. Canalul Anterior este uneori tradus din limba chineză ca fiind Meridianul Vas-Concepție. Și dacă priviți foarte atent la o femeie care este însărcinată, veți vedea de obicei, o linie care este întunecată (pe care doctorii o numesc *linea nigra*), care se întinde de-a lungul acestui canal.

CUM SE SIMTE ENERGIA ATUNCI CÂND CURGE PRIN CORP? De fapt, aveți deja energie sau *chi* care circulă prin fiecare parte a corpului. Fără ea n-ați mai fi în viață. De obicei noi nu suntem conștienți de acest curent energetic care circulă prin corpurile noastre. Atunci când devenim pentru prima dată conștienți de *chi* putem experimenta senzații diferite. Unele dintre cele mai comune sunt căldura, furnicături, înțepături (ca și cum am percepe o electricitate statică), pulsații, senzații de "zumzet" etc. Unii oameni

o simt ca mișcându-se încet, în timp ce alții o percep ca fiind foarte "grăbită".

CUM CIRCULĂ CHI-ul? Există o zicală taoistă: "Mintea circulă, iar *chi*-ul o urmează". În orice loc în care vă focalizați mintea, *chi*-ul tinde să se acumuleze și să se amplifice. Așa cum au confirmat experimentele de bio-feedback, focalizarea atenției asupra unei părți din corp poate să determine o intensificare a activității nervilor și mușchilor din acea zonă. Cu cât mai puternică este focalizarea, cu atât mai amplă este mișcarea *chi*-ului. *Rețineți faptul că nu va trebui să împingeți sau să trageți* chi-*ul, ci pur și simplu vă veți focaliza într-un alt punct.* Înțelegerea acestui fapt este esențială pentru a desfășura o practică eficientă. Totuși, nu vă veți comuta pur și simplu atenția de-a lungul pielii, ci veți experimenta un flux palpabil de energie caldă care se resimte ca o suită de furnicături în zona respectivă.

## ENERGIA SEXUALĂ

Energia sexuală sau *ching-chi*, este una dintre cele mai puternice tipuri de energie bioelectrică. Ceea ce numim noi în Occident "a fi excitat" taoiștii consideră a fi o generare de energie sexuală. Practicile de Kung-Fu Sexual sunt bazate pe cultivarea acestei energii sexuale și pe utilizarea ei pentru a crește energia întregului corp și pentru a îmbunătăți sănătatea. Trebuie să învățați să conduceți energia sexuală din organele genitale și să o faceți să circule în restul corpului pentru a stăpâni cu adevărat tehnicile taoiste, pentru a experimenta orgasme multiple, pentru a le expansiona în întregul corp și pentru a vă îmbunătăți sănătatea.

Așa cum menționam în capitolul I, conform taoiștilor, toate părțile corpului nostru (incluzând creierul, glandele și organele de simț) își oferă cea mai bună parte a energiei lor în timpul orgasmului, pentru a crea o nouă viață. Aceasta este puterea care este utilizată pentru a concepe un copil. Dar atunci când scopul nu este procrearea, taoiștii consideră că este mai bine să conservăm această energie și să o canalizăm prin corp pentru plăcere și sănătate. *Din moment ce suntem concepuți prin orgasm și energia orgasmică pătrunde în fiecare celulă a corpului nostru,*



*pentru a rămâne sănătoși și activi avem nevoie să simțim în mod regulat această energie reîntineritoare orgasmică – în mod ideal în fiecare zi.*

Odată ce v-ați dezvoltat abilitatea de a circula energia sexuală prin corp, veți fi capabil să simțiți această senzație prin corp oriunde și oricând. Michael Winn, Senior Instructor în Tao al Vindecării explică: "Energia sexuală este disponibilă bărbaților 24 de ore pe zi, dar cei mai mulți bărbați se abțin, deoarece consideră că se pot satisface sexual numai printr-un act amoros de câteva minute. Cel mai eliberator lucru pentru bărbați este să descopere că au un acces total la și își pot controla energia sexuală în orice moment."

Vă puteți întreba dacă toată această energie sexuală va avea drept rezultat faptul că vă veți simți în mod constant excitat și că veți avea tot timpul nevoie să faceți dragoste, că veți resimți permanent "o mâncărime ce va trebui scărpinată". Dimpotrivă, bărbații (și femeile) au impulsuri sexuale care trebuie să fie puse în practică sau canalizate într-o direcție bine precizată. În Occident noi am încercat să reprimăm aceste dorințe, dar conform lui Tao, aceasta duce la dezechilibre fizice și psihice.

Atunci când practicați autocultivarea, acest sentiment de excitare nu va avea drept rezultat nevoi sexuale de necontrolat, ci un sentiment de plenitudine energetică pacifică. Un bărbat cu orgasme multiple explică astfel diferența: "Înainte de a începe să practic Kung-Fu-ul Sexual, dacă nu ejaculam o anumită perioadă de timp, impulsul meu sexual devenea din ce în ce mai puternic. Trebuia să văd filme porno, să caut aventuri de o noapte sau să merg la prostituate. După ce ejaculam, această nevoie dispărea aproape instantaneu și nu puteam să înțeleg de ce am petrecut atât de mult timp și am pierdut atât de mulți bani încercând să o satisfac. Îmi spuneam că n-o să mai fac data viitoare, dar știam că după un timp presiunea sexuală se va reîntoarce și că o voi lua de la capăt. Când în cele din urmă am început să practic Kung-Fu-ul Sexual, energia mea sexuală a rămas tot puternică, dar acum este echilibrată. A fost prima dată în viață când am fost fericit să fiu bărbat, deoarece de data aceasta aveam control asupra energiei mele sexuale."

Pe măsură ce veți practica este posibil să aveți mai multă

energie sexuală decât aveați de obicei și va trebui să învățați să canalizați această energie suplimentară. Așa cum arăta un bărbat multiorgasmic: "Când am început practica, toate relațiile mele au devenit sexualizate. A trebuit să învăț să circul și să echilibrez această energie." Dacă acesta este și cazul dumneavoastră, exercițiile descrise în următorul capitol vă vor ajuta să transformați energia sexuală într-o energie fizică neutră și mai puțin volatilă, la care ne-am referit mai devreme ca fiind *chi*. Puteți de asemenea să utilizați Tai-Chi sau Chi-Kung pentru a stăpâni sau canaliza această energie suplimentară.

## Excitația

Conform taoismului noi avem nevoie să ne simțim excitați, să simțim forța dătătoare de viață a energiei sexuale în fiecare zi, deoarece atunci când ne simțim excitați, corpul nostru produce mai mulți hormoni sexuali care erau considerați în Taoism "fântâna tinereții" (această nevoie de excitare explică de ce sexul se vinde atât de bine; suntem captivați de imaginile care ne stimulează energia sexuală și hormonii sexuali). Atunci când învățăm să facem să circule energia sexuală, putem simți această energie întineritoare în orice moment.

### CONȘTIENTIZAREA EXCITAȚIEI

Pentru a învăța să devii un bărbat cu orgasme multiple, trebuie să devii din ce în ce mai conștient de viteza cu care te exciți. Aceasta poate să sune foarte direct, dar cei mai mulți bărbați acordă foarte puțină atenție ritmului lor de excitare. Adesea, bărbații trec de la erecție la ejaculare asemeni mașinilor de curse, fără să-și acorde timp să observe, să se bucure și să privească drumul pe care merg.

Când începeți să vă excitați, penisul crește în lungime și grosime, pe măsură ce țesutul spongios se umple cu sânge. Pe măsură ce devine erect, valvele închid venele, împiedicând sângele să se întoarcă în corp. Erecția apare spontan la bebelușii de sex masculin și la majoritatea bărbaților de cel puțin câteva ori în fiecare noapte, în timp ce visează.

Aproape toți bărbații au trăit la un moment dat ciudata



situație în care au fost incapabili să intre în erecție în fața unei femei. Incapacitatea ocazională de a intra în erecție poate fi determinată de ceea ce psihologul Bernie Zilbergeld numea "înțelepciunea penisului", care vă semnalizează faptul că există anumite aspecte cărora trebuie să le acordați mai multă atenție în relația dumneavoastră sau pur și simplu poate fi un semn că sunteți distrat de muncă sau de alte presiuni.

Dacă un bărbat nu intră în erecție în mod repetat este numit impotent, cuvânt care adesea poartă în el sugestia de slăbiciune și lipsă de putere. În Kung-Fu-ul Sexual nu există termenul "impotență" și utilizând exercițiile solo pentru a vă întări erecția și tehnicile amoroase în cuplu nu vă veți mai confrunta cu această problemă. Dacă sunteți incapabili să intrați în erecție sau dacă doriți să știți ce este de făcut atunci când apar astfel de situații, citiți "Fascinația șarpelui: depășirea impotenței", din capitolul VII.

### STADIILE ERECȚIEI

Cei mai mulți bărbați cred că există doar două situații: fie sunt excitați, fie nu, fie au o erecție, fie nu. Atunci când suntem tineri, intrăm în erecție atât de des și atât de repede încât este greu să distingem nivelele de excitație. Cu toate acestea, taoiștii au observat că există de fapt patru stadii ale erecției – patru *realizări*, cum le-au numit ei.

Primul este fermitatea și alungirea.

Al doilea este îngroșarea.

Al treilea este întărirea.

Al patrulea este înfierbântarea.

Erecția nu este doar o anexă statică, ci un proces în derulare care reflectă nivelul de excitare. Medicii occidentali au confirmat recent aceste patru stadii de erecție, deși le-au descris în termeni oarecum mult mai tehnici.[1]

Walter Beckley, instructor de Tao al Vindecării, descrie astfel aceste patru stadii ale erecției: "În primul stadiu, penisul *începe să se miște și devine erect*. În al doilea, este *ferm, dar nu tare* – nu destul de tare pentru a penetra (decât dacă utilizați tehnica

Penetrării Moi). În al treilea stadiu, el *este erect și tare*. În al patrulea, este *foarte puternic și fierbinte*. În acest din urmă stadiu, testiculele intră în corp. Este mult mai ușor să evitați ejacularea atunci când puteți rămâne în stadiul al treilea, atunci când penisul este erect și tare. Împingerea energiei sexuale în sus va împiedica penisul să ajungă la final, la stadiul al patrulea, în care este puternic și fierbinte. Relaxarea este de asemenea esențială în timp ce urmăriți să conștientizați momentul în care intrați în cel de-al patrulea stadiu, anxios și exploziv, când ejacularea este iminentă."

## SECRETUL SEXUALITĂȚII MASCULINE

Pe măsură ce ne maturizăm ca iubiți reușim să dobândim un anumit control asupra excitării noastre în dorința de a ne satisface partenerele. Numită de obicei *puterea de ne abține*, această capacitate este adesea dobândită prin învățarea modului de a ne distrage de la excitarea noastră (ne gândim de exemplu la clasamentul de la fotbal) decât prin învățarea modului în care să devenim cât mai sensibili la această excitare. *Adevăratul control al ejaculării provine însă din cunoașterea ritmului nostru individual de excitare și nu din ignorarea lui.* Pe măsură ce veți învăța să vă conștientizați plăcerea crescândă, va deveni mai ușor să intrați pe calea orgasmelor multiple.

DAR NU SE PRESUPUNE CĂ SEXUL ESTE RELAXANT ȘI IMPLICĂ ABANDONUL ÎN BRAȚELE FIINȚEI IUBITE? Pentru a experimenta plăcerea sexuală, bărbații trebuie într-adevăr să se relaxeze și să se abandoneze, dar dacă ne relaxăm și ne abandonăm prea mult, ejaculăm și atunci toată plăcerea dispare. A ști când anume să ne abandonăm sexualității noastre și când să o controlăm, este esența Kung-Fu-ului Sexual și secretul sexualității masculine.

## Ejacularea

Emisia spermei din corp are loc de fapt în două secvențe. În faza *contractilă* (uneori numită și faza de "emisie") prostata se



contractă și golește sămânța în uretră. În faza de *expulzare* sămânța este emisă din uretră și iese prin penis. Când veți deveni un bărbat cu orgasme multiple, veți experimenta acele plăcute contracții pelviene – pe care noi le vom numi *orgasmul din faza contractilă* și care este resimțit ca o sumă de senzații pulsatorii în prostată – fără să ejaculați. Deși unii bărbați au mai multe ejaculări într-un act amoros (aceasta este cel mai ușor de realizat de către adolescenți) trebuie să fie clar de acum înainte că aceasta este ceva extrem de diferit de orgasmele multiple – nonejaculatorii.

Dacă sunteți extrem de excitat, pe penis pot apărea câteva picături de lichid transparent. Acest fluid preseminal provine din prostată și din alte glande, cum sunt glandele Cowper, care produc un lichid alcalin necesar pentru lubrefierea uretrei și pentru a pregăti drumul spermei. Taoiștii numesc acest lichid *apă* și îl disting de *lapte*, care este sămânța. Acest fluid este perfect natural și semnalează apropierea orgasmului din faza contractilă. Cu toate acestea, el poate să conțină un număr de spermatozoizi. Aceasta este "preejacularea", despre care ar fi trebuit să fi fost avertizați în orele de educație sexuală, deci va trebui să continuați să utilizați tehnicile contraceptive chiar dacă nu ejaculați. Cu toate acestea, dacă aveți orgasme fără ejaculare, șansele ca iubita dumneavoastră să aibă o sarcină neplanificată sunt cu mult mai mici.

UNDE SE DUCE SĂMÂNȚA ATUNCI CÂND NU EJACULEZ? Sămânța este sublimată și reabsorbită de corp, tot la fel cum sperma este reabsorbită în corpul unui bărbat care a avut o vasectomie. Cu toate acestea, efectele tehnicilor taoiste asupra corpului sunt foarte diferite de cele ale unei vasectomii. Prin vasectomie, vasul deferent este tăiat chiar deasupra testiculelor și sperma nu are pe unde să treacă. Ea este în cele din urmă reabsorbită, dar mulți bărbați se plâng de faptul că simt o stare de congestionare în testicule și pelvis. Dacă ați avut o vasectomie, este cu atât mai important să practicați exercițiul Masajul Testiculelor (vezi capitolul VII) și să faceți să circule energia sexuală în întregul corp[2]. Ambele tehnici ajută corpul să absoarbă sperma și îl eliberează de orice sentiment de acumulare sau de

congestie. Aceste contracții involuntare din orgasmele din faza contractilă, pe care veți învăța să le experimentați fără ejaculare, masează de această dată prostata, ceea ce ajută la îndepărtarea congestiei și menține prostata sănătoasă.

FAPTUL CĂ NU EJACULEZ ÎMI POATE FACE RĂU? Taoiștii au practicat tehnicile date în această carte timp de mii de ani fără efecte negative, ba chiar mai mult, sănătatea și longevitatea lor s-a îmbunătățit considerabil. Dunn și Trost concluzionează în urma studiilor lor efectuate asupra bărbaților care experimentează

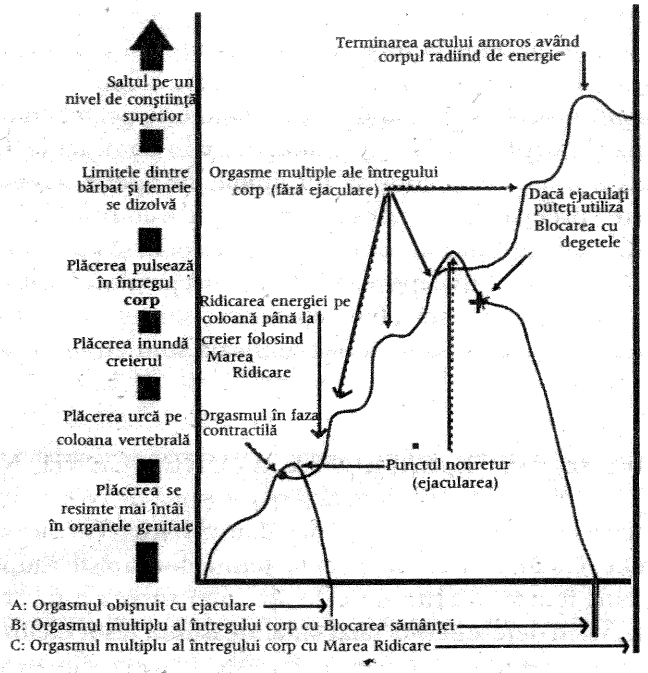



**FIG. 4 - POTENȚIALUL ORGASMIC MASCULIN**

În locul orgasmului obișnuit, cu ejaculare, de tip "Big-Bang" (A), prin intermediul tehnicilor de Kung-Fu sexual vă puteți ridica energia încă din timpul fazei contractile (înainte de ejaculare), experimentând astfel orgasme multiple răspândite în întregul corp. Dacă simțiți că ejacularea este iminentă, utilizați tehnica Blocajului cu degetele, care vă va prelungi orgasmul și vă va conserva energia (B). Dacă ați reușit să evitați ejacularea, puteți utiliza Marea Ridicare pentru a termina actul amoros cu întregul corp radiind de energie (C).



orgasme multiple în occident: "Nici unul dintre subiecții noștri nu a experimentat dificultăți erectile sau ejaculatorii. Bărbații cu orgasme multiple mai în vârstă, mențin erecții ferme după unul sau mai multe orgasme. În întreaga noastră experiență clinică nu am văzut bărbați care să aibă disfuncții sexuale din cauză că au experimentat orgasme multiple."

### Să găsim calea...

UNDE S-A DUS?

*Nu am ejaculat, dar mi-am pierdut erecția. Ce s-a petrecut?*

Un singur lucru se poate petrece cu sperma dacă nu a fost ejaculată sau reabsorbită de corp. Uneori, în timp ce realizați tehnicile taoiste, puteți avea un orgasm fără ejaculare, și totuși să vă pierdeți erecția. Dacă aceasta nu se datorează unei scăderi a excitației, probabil ați experimentat ceea ce se numește o *ejaculare retrogradă*. În acest caz, sămânța intră în vezica urinară și iese din corp prima dată când urinați. Din moment ce v-ați pierdut erecția (și sperma, atunci când ați urinat) nu ați realizat corect practica. Dar trebuie să știți că nu v-ați făcut nici un rău.[3] Hartman și Fithian explică: "Este important să știm că nu se petrece nimic rău atunci când are loc o ejaculare retrogradă. Doar că, dacă ejacularea este completă, penisul devine flasc, așa cum se petrece de obicei după ejaculările obișnuite." Dacă vă pierdeți erecția și sunteți curioși, puteți urina într-o cană. Dacă urina este tulbure, ați avut o ejaculare retrogradă.

## Orgasmul

Orgasmul masculin se desfășoară până la momentul precipitării ejaculării. Dacă vă grăbiți și continuați să-l experimentați, veți ajunge pe culme, apoi veți coborî de pe ea în prăpastia stuporii postejaculatorii. Deși mulți bărbați continuă să simtă plăcerea și după ce au ejaculat, cei mai mulți descoperă ca sunt la pragul minim al excitării lor și trebuie să urce treptat înapoi. Cinci până la zece contracții puternice ejaculatorii sunt destul de plăcute. Cu toate acestea, cei mai mulți bărbați nu le

consideră ca fiind scopul dorinței lor. Orgasmul ejaculatoriu poate părea ca o cursă pasionantă, dar după ce veți experimenta acrobațiile sexuale prelungite și extatice ale orgasmelor multiple, această descreștere ejaculatorie vi se va părea destul de fadă și prin comparație, cu adevărat dezamăgitoare. "După ce am un orgasm "țâșnitor"," relatează un bărbat cu orgasme multiple, "mă simt de parcă aș fi fost timp de șase secunde pe un montagne rouse, după ce am stat pe tușă timp de două ore."

CUM POT SĂ EXPERIMENTEZ ORGASME MULTIPLE? La fel ca în orice orgasm pe care l-ați avut, veți începe prin a vă simți excitat, fie gândindu-vă la ceva, fie privindu-vă iubita, fie auzindu-i vocea, fie simțindu-i atingerea (în cazul adolescenților, o adiere de vânt poate fi suficientă). Această excitare duce de obicei la erecție și prin creșterea stimulării puteți trece printr-o fază de excitare, până când veți ajunge la *faza contractilă*. Aceasta este intersecția esențială a drumului, o direcție ducând la ejaculare, iar cealaltă la orgasme multiple (vezi fig. 4).

În timpul fazei contractile, veți simți o serie de contracții ale prostatei, care durează de la trei până la cinci secunde. Aceste plăcute orgasme pelviene sunt ceea ce noi am numit *orgasmele din faza contractilă*. Deși intensitatea acestor orgasme variază și pot fi adesea la fel de intense ca și orgasmele obișnuite ejaculatorii, la început ele pot fi destul de moderate. Acum este momentul adevărului. În loc de a continua până la punctul nonretur, dincolo de care trebuie să ejaculați, vă veți opri sau vă veți descrește pentru un moment stimularea – atâta timp cât aveți nevoie pentru a dobândi control asupra ritmului de excitare.

Puteți de asemenea să contractați mușchiul pubococcigian în jurul prostatei vibrânde, ceea ce vă va ajuta să mențineți un anumit control asupra acestor spasme. Îndepărtarea energiei de organele genitale și urcarea ei de-a lungul coloanei vertebrale, așa cum vom descrie în următorul capitol, vă va ajuta să eliminați presiunea și nevoia de a ejacula. Nivelul de excitare va descrește ușor în pregătirea unui alt orgasm genital. Prin orgasmele multiple, excitarea este asemenea unui val care urcă până la o culme și apoi, în loc să se izbească de țărm și să dispară, este resorbit



într-un val mai mare și adus către un vârf și mai înalt.

Un lucru important: dacă tânjiți după orgasmele din faza contractilă, există o mare șansă să vă risipiți în ejaculare. Cei mai mulți bărbați au descoperit că trebuie să-și oprească excitarea exact înainte de a ajunge la orgasmul din faza contractilă și să se relaxeze în această fază. Mulți bărbați cu orgasme multiple descriu că *se retrag* în orgasmele nonejaculatorii în loc să se năpustească înainte către ejaculare. Ideea este de a rămâne cât de aproape posibil de punctul de ejaculare – care apare în orgasmul din faza contractilă – fără a ne risipi potențialul. Veți simți plăcerea și eliberarea contracțiilor prostatei, contracțiile mușchiului pubococcigian, precum și contracțiile sfincterului anal.

Depinde de dumneavoastră cât de aproape puteți ajunge de experimentarea acestor orgasme multiple din faza contractilă,. Veți experimenta valuri de plăcere extatică care, dacă și iubita dumneavoastră este multiorgasmică, vă vor ajuta să vă armonizați dorința sexuală. Nu va trebui să vă mai îngrijorați în legătură cu a o face pe iubita dumneavoastră să trăiască orgasmul și apoi să ajungeți dumneavoastră la orgasm. Mai curând, veți avea amândoi posibilitatea de a ajunge la vârfuri multiple de plăcere orgasmatică.

### Să găsim calea ...

## Oops!

Dacă aveți dificultăți în a separa orgasmul de ejaculare, puteți începe prin urcarea energiei sexuale, de-a lungul coloanei vertebrale, înainte de orgasm. Conform lui Tao, adevărata cheie pentru obținerea unei plăceri în întregul corp și pentru vindecare este circularea energiei sexuale de-a lungul Orbitei Microcosmice. O dată ce ați început să ridicați energia sexuală, veți descoperi că aveți senzații orgasmatice în creier, în alte părți ale corpului sau în întregul corp.

Contracția voluntară a mușchiului pubococcigian în jurul prostatei vă va ajuta de asemenea să vă dezvoltați sensibilitatea în zona pelviană și să controlați orgasmele din faza contractilă, ceea

ce va face ca prostata să se contracte în foarte plăcute spasme involuntare.

Dacă cumva eșuați prin ejaculare, ceea ce s-ar putea să se petreacă în timp ce învățați – și uneori după aceea – nu fiți frustrați sau dezamăgiți excesiv. Bucurați-vă de contracțiile plăcute ale penisului care însoțesc ejacularea și realizați că aceasta este o oportunitate de a experimenta ulterior mai multe culmi ale plăcerii. Experiențele de acest gen nu trebuie să se repete prea des, dar, dacă au loc, nu disperați, ci transformați-le în ocazii de a înteți practica. Rețineți, practica necesită timp și intimitate, atât cu propria ființă, cât și cu partenera.

CARE ESTE DIFERENȚA ÎNTRE ORGASMELE MULTIPLE ȘI ORGASMELE MULTIPLE ALE ÎNTREGULUI CORP? Fiecare orgasm genital ajută la eliberarea tensiunii care rezultă din creșterea energiei sexuale și a presiunii crescute a sângelui în zona pelviană. Unele orgasme pelviene – nonejaculatorii – sunt extrem de satisfăcătoare (și energizante), dar pe măsură ce vă veți dezvolta capacitatea orgasmică, veți dori fără îndoială să extindeți aceste orgasme pelviene în întregul corp, ceea ce reprezintă adevăratul secret al lui Tao.

Orgasmele multiple care se răspândesc în întregul corp încep de asemenea cu orgasmele pelviene din faza contractilă, dar, în loc să lăsați energia sexuală (și plăcerea) în zona pelviană, veți ridica energia sexuală de-a lungul coloanei până la creier și apoi o veți extinde în întregul corp, așa cum vom arăta pas cu pas în capitolul următor.

Cei mai mulți bărbați nici măcar nu realizează că pot să atingă aceste culmi sexuale. Nu numai că ei nu experimentează decât un orgasm (care pentru ei este identic cu ejacularea), dar experimentează acest orgasm aproape exclusiv în zona genitală. În lucrarea "Tot ceea ce ați vrut să știți despre sex (dar v-a fost frică să întrebați)", doctorul David Reuben descrie orgasmul așa cum este înțeles de sexologii occidentali: "Pentru ca orgasmul să apară întreaga forță a sistemului nervos din întregul corp trebuie să fie concentrată asupra organelor sexuale. Un orgasm plin de



succes necesită ca fiecare microvolt de energie electrică să fie mobilizat și direcționat către penis, la bărbat, iar la femei către clitoris și vagin." Cu toate acestea Reuben nu merge mai departe, rămânând la ceea ce taoiștii consideră a fi doar primul nivel al orgasmului, *orgasmul genital*.

Așa cum arată ilustrarea potențialului orgasmic masculin (fig. 4), puteți învăța nu numai să experimentați orgasme multiple, dar de asemenea să extindeți aceste orgasme din zona genitală către creier și în întregul corp. Iată ce spunea un bărbat care experimentează orgasme multiple: "Un orgasm al întregului corp este incredibil. O dată ce l-ai experimentat nu te vei întoarce niciodată la un orgasm genital."

CUM SE PRODUC CONCRET ORGASMELE ÎNTREGULUI CORP? Fiecare experimentează aceste vârfuri orgastice diferit, ceea ce face dificilă o explicație în termeni generali. Experiența este atât de intensă încât oamenii apelează adesea la limbajul mistic (utilizând expresii de genul "unitatea cu Universul"), deoarece este dificil de înțeles dacă nu ai experimentat niciodată ceea ce se descrie. Cu toate acestea, oamenii au frecvent senzații mult mai concrete, cum ar fi căldură, furnicături, vibrații sau pulsații în întregul corp. Cel mai bun mod de a cunoaște ceea ce ați putea resimți este citirea descrierilor bărbaților care au avut experiențe de trăire a orgasmelor multiple.

Un bărbat cu orgasme multiple descria astfel prima experiență a unui orgasm al întregului corp: "Făceam dragoste și am crezut că ajung la orgasm. Am început să respir profund și în timp ce respiram profund am început să-mi simt capul electrizat; asemeni unor mici bule care urcau în interiorul meu, mici furnicături urcau pe ceafa mea. Ele au început să vină într-un ritm din ce în ce mai intens în capul meu și aproape am simțit că amețesc – era *atât de bine* – și m-am gândit "Dacă toate astea continuă va trebui pur și simplu să renunț!". Este greu să-mi dau seama cât timp a durat – dar cel puțin un minut. A fost un orgasm *lung*. Doar furnicături, furnicături, furnicături. Dispăreau și reapăreau. Corpul meu răsuna asemeni unui clopot."

Un alt bărbat descria astfel prima sa experiență a orgasmelor multiple: "Nu era localizat în zona mea genitală. Întregul meu

corp a început să vibreze și m-am gândit că nu știu ce se întâmplă. Am fost un pic alarmat la început și totuși mă simțeam bine. M-am relaxat pur și simplu și am lăsat ca lucrurile să decurgă de la sine."

Un alt bărbat cu orgasme multiple descria astfel experiența sa: "Excitația mea sexuală în creștere este mai puțin sălbatică decât la un orgasm ejaculatoriu. Este mult mai echilibrată și mai controlată. Pe măsură ce plăcerea și presiunea cresc, ele pot urca de-a lungul Orbitei Microcosmice și în întregul meu corp. Scopul nu este de a expulza sperma, ci de a simți această energie vibrantă în întregul corp, de a simți dragostea și tandrețea și de a-mi expansiona spiritul. Întregul corp este mult mai relaxat, în special în momentul orgasmului."

În fine, unul dintre bărbații cu orgasme multiple își compara experiența cu un orgasm cu ejaculare astfel: "Sentimentul unui orgasm al întregului corp este mult mai complet, mai plenar și mai subtil. Întregul proces nu este un sentiment de explozie scurtă, ci unul de implozie lungă și lentă. Nu mă simt golit după aceea, deoarece doar printr-o explozie ceva iese din corpul tău. Prin implozie, ai acel ceva încă în tine. Rămâne o satisfacție profundă la nivel fizic, emoțional și spiritual, prezentă uneori ore, iar alteori zile întregi."

În Occident, noi am limitat definiția unui orgasm la pulsații care au loc în zona pelviană (prostată) și în organele genitale (penis), dar vechii taoiști au înțeles că orgasmul este orice pulsație (contracție și expansiune) și poate să se reproducă în orice parte a corpului nostru. Michael Winn explică: "Puteți avea pulsații orgasmice în orice parte a corpului. Un organ poate să aibă un orgasm. Creierul poate să aibă un orgasm. Nu puteți ști că aveți un orgasm în zona penisului sau în prostată decât dacă creierul are de asemenea un orgasm."

## ORGASMELE DISCRETE ȘI CONTINUE

Este important să subliniem faptul că orgasmele întregului corp sunt atât de intense încât adesea este greu să știm când se sfârșește unul și începe următorul. Valurile de plăcere pe care le



experimentați fac orice încercare de "a păstra scorul" cu adevărat irelevantă. Cercetările de laborator ale lui Hartman și Fithian (vezi Capitolul 1) sugerează faptul că bărbații (și femeile) pot de fapt să aibă atât orgasme *discrete* (separate), cât și orgasme *continue*.

În orgasmele multiple discrete aveți o experiență orgasmică de vârf și apoi orgasmul se diminuează, dar este imediat urmat de un alt orgasm discret. În orgasmele multiple continue aveți o experiență de vârf orgasmică care poate crește mai mult sau mai puțin intens, dar nu veți pierde niciodată în întregime starea orgasmatică. Hartman și Fithian au înregistrat aceste două tipuri diferite de orgasm, urmărind ritmul cardiac, care în orgasmele multiple discrete revenea la linia de bază (aproximativ 70 bătăi/minut) între orgasme. În orgasmele multiple continue, ritmul cardiac atingea un număr de vârfuri, fără a se întoarce la linia de bază între ele (vezi fig. 19). Aceste orgasme discrete și continue se pot combina pentru a realiza nenumărate combinații de culmi ale plăcerii. Posibilitățile sunt cu adevărat nesfârșite. Aceasta este foarte departe de orgasmul de șase secunde pe care cei mai mulți bărbați au învățat să-l considere ca fiind orgasmul masculin "normal".

## SEX ȘI SPIRITUALITATE

Dacă practicați în cuplu puteți simți energia sexuală proprie circulând în interiorul corpului iubitei și energia ei sexuală circulând în interiorul corpului dumneavoastră. În cele din urmă s-ar putea să simțiți că limitele fizice dintre voi se dizolvă. Unii bărbați experimentează această unitate cu iubita sau chiar un sentiment de unitate cu universul în timpul intimității extraordinare al actului amoros. Prin Kung-Fu-ul sexual veți învăța cum să vă reveniți mereu la acest tip de experiență. *Acest tip de comuniune sexuală cu cealaltă persoană și dintre dumneavoastră și Univers poate de fapt să genereze o transformare de conștiință.* Acesta este motivul pentru care sexualitatea în Orient a fost adesea văzută ca o parte a căii spirituale și nu ca ceva care se opune acesteia (vezi Capitolul V).

CAPITOLUL III

# Cum să devii un bărbat cu orgasme multiple

Acum, că aveți o înțelegere mai bună a sexualității dumneavoastră și a adevăratului ei potențial, este timpul să deveniți un bărbat cu orgasme multiple. Această capacitate necesită să vă dezvoltați atât puterea, cât și sensibilitatea sexuală. Așa cum am menționat în *Introducere*, cei mai mulți bărbați care practică exercițiile din acest capitol vor începe să experimenteze orgasme multiple într-o săptămână sau două și vor stăpâni tehnicile în trei până la șase luni. Unii bărbați care au o energie și o sensibilitate sexuală puternică le pot experimenta de prima dată, în timp ce alții, cu o energie mai scăzută sau cu mai puțină sensibilitate pot să aibă nevoie de mai mult de șase luni pentru a experimenta în mod constant orgasme multiple. Depinde de asemenea de dăruirea cu care faceți aceste exerciții. Noi vă dăm aceste limite temporale cu titlu estimativ, dar cel mai important lucru este să nu vă descurajați. Dacă perseverați, veți obține cu siguranță rezultate.

## Bazele respiratorii ale practicii

Oricât de ciudat ar părea, pentru a învăța să vă controlați ejacularea și pentru a deveni bărbați cu orgasme multiple, trebuie să urmăriți ca respirația să devină mai profundă și mai puternică. Așa cum se arată în toate artele marțiale și în practicile meditative, respirația este poarta prin intermediul căreia puteți obține controlul asupra întregului corp. Respirația este atât involuntară, *cât și* voluntară. Cu alte cuvinte, noi respirăm de obicei fără să ne gândim la aceasta, dar de asemenea putem să alegem să-i



schimbăm ritmul, să o facem să devină mai profundă. Această utilizare a minții pentru a cultiva corpul constituie chiar baza Kung-Fu-ului Sexual.

Respirația este de asemenea legată de ritmul cardiac. Dacă respirați rapid și superficial ca după o alergare, ritmul cardiac va crește. Dacă respirați încet, lent și profund, ritmul cardiac descrește. Așa cum am învățat mai devreme, un ritm cardiac crescut este o caracteristică a orgasmului, iar creșterea ritmului respiratoriu este unul dintre semnele apropierii orgasmului cu ejaculare. Deci primul pas în a vă controla ritmul excitației și apoi ejacularea, este să faceți ca respirația să devină înceată și profundă.

### RESPIRAȚIA ABDOMINALĂ

Cei mai mulți dintre noi respirăm foarte superficial, de obicei doar cu pieptul și cu umerii, ceea ce permite doar unei mici cantități de oxigen să fie absorbită de către plămânii noștri. Respirația abdominală – profundă, care umple plămânii – este modul în care respiră copiii nou născuți. Dacă priviți un bebeluș care doarme, veți observa că abdomenul său se ridică și coboară la fiecare respirație. Respirația abdominală ne permite să înlocuim aerul rezidual stagnat din plămân cu aer proaspăt plin cu oxigen. Acesta este cel mai sănătos mod de a respira, dar noi am pierdut această capacitate naturală datorită stressului și anxietății. Această respirație anxioasă este limitată la partea superioară a pieptului. Atunci când suntem fericiți și râdem reușim din nou să respirăm abdominal. În acest exercițiu veți învăța să respirați abdominal, așa cum făceați atunci când erați foarte tânăr.

**Să găsim calea...**

**Inspirați pe nas**

*Atunci când practicați exercițiile din această carte inspirați întotdeauna pe nas, beneficiind astfel de filtrarea și încălzirea aerului. Atunci când inspirați pe gură, respirați aer nefiltrat și neîncălzit, pe care corpul îl asimilează mai greu.*

**Exerciţiul 1**

## RESPIRAŢIA ABDOMINALĂ

**1. Aşezaţi-vă pe un scaun cu spatele drept şi cu picioarele atingând podeaua, cu tălpile plasate la distanţa dintre umeri.**

**2. Plasaţi-vă mâinile pe ombilic şi relaxaţi-vă umerii.**

**3. Inspiraţi pe nas şi simţiţi cum partea de jos a abdomenului se dilată în zona ombilicului (în jurul ei şi sub ea), astfel încât ombilicul este împins în afară. Diafragma va coborî. (vezi figura 5).**

**4. Păstrându-vă pieptul relaxat, expiraţi cu putere, pentru a împinge partea inferioară a abdomenului înapoi, ca şi cum aţi vrea să împingeţi ombilicul către coloana vertebrală. Veţi simţi de asemenea cum penisul şi testiculele urcă.**

**5. Repetaţi paşii 3 şi 4 de 18-36 de ori.**

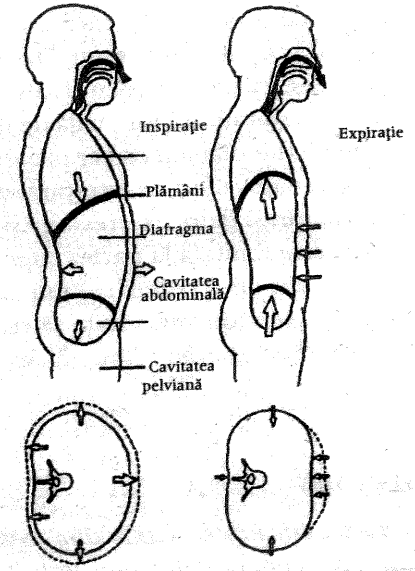



**FIG. 5 - RESPIRAŢIA ABDOMINALĂ**



Câteva minute de respiraţie abdominală în fiecare zi vă vor învăţa corpul să respire profund, de la sine, chiar şi atunci când dormiţi. Când sunteţi în focul pasiunii, această capacitate de a vă controla respiraţia va fi esenţială pentru a preveni ejacularea şi pentru a expansiona senzaţiile orgasmatice în întregul corp.

O dată ce aţi învăţat să nu ejaculaţi, este foarte important să faceţi acest exerciţiu de respiraţie profundă sau chiar numai să respiraţi profund în mod firesc. Aceasta vă va ajuta să circulaţi energia sexuală în corp şi să-i permiteţi să fie absorbită de către organe. Respiraţia abdominală masează de asemenea organele şi prostata şi poate să elibereze sentimentul de preaplin pe care foarte mulţi bărbaţi îl experimentează atunci când pentru prima dată reuşesc să se abţină de la ejaculare.

Deşi nu este atât de important ca expiraţia să se facă pe nas, aşa cum este la inspiraţie, este totuşi de preferat. Unii oameni găsesc totuşi că este mai uşor să expire pe gură atunci când respiră profund. Căutaţi ce anume vă convine cel mai bine.

**Să găsim calea...**

## Râsul abdominal

Dacă aţi avut probleme cu respiraţia abdominală, aşa cum au foarte mulţi occidentali, puteţi practica *râsul abdominal*. Un râs abdominal este un râs care face ca întregul abdomen să tresalte. Nu este râsul fals al agenţilor de vânzări; este râsul sincer pe care îl aveţi atunci când sunteţi cu prietenii apropiaţi. Este tipul de râs care face să ne doară stomacul, din moment ce cei mai mulţi dintre noi nu utilizăm prea des aceşti muşchi.

Pentru a râde abdominal aşezaţi-vă pe un scaun cu spatele drept şi cu picioarele pe podea, la distanţa dintre umeri. Plasaţi-vă mâinile pe abdomen şi începeţi să râdeţi (din abdomen). Simţiţi-vă stomacul vibrând. Acest râs din abdomen vă va ajuta să vă relaxaţi diafragma şi vă va permite să respiraţi abdominal. De asemenea vă va ajuta să generaţi foarte multă energie pe care mai târziu veţi învăţa să o răspândiţi în întregul corp, pentru orgasme mai bune şi pentru o sănătate mai bună.

**Exercițiul 2**

**NUMĂRĂTOAREA PÂNĂ LA O SUTĂ**

**1. Respirați încet (dilatând abdomenul) şi expirați (relaxând abdomenul). Numărați fiecare inspirație şi expirație ca fiind o singură respirație completă.**

**2. Continuați să respirați abdominal şi numărați de la 1 la 100, concentrându-vă doar asupra respirației.**

**3. Dacă observați că mintea s-a dispersat, începeți din nou.**

**4. Practicați acest exercițiu de două ori pe zi, până când veți putea să numărați cu uşurință până la 100.**

## Îmbunătățiți-vă concentrarea

Acest exercițiu are la bază respirația abdominală pe care tocmai ați învățat-o și vă va ajuta să vă îmbunătățiți concentrarea. În acest exercițiu numărați 100 de respirații fără a vă lăsa mintea să hoinărească (o respirație cuprinde o inspirație completă și o expirație completă). Aceasta este foarte simplu, dar nu ușor. Cei mai mulți oameni au dificultăți în a număra până la 10, ce să mai vorbim de 100, fără ca mintea lor să vagabondeze. Un bărbat cu orgasme multiple explica astfel această practică: "Mă duc la gimnastică și în timp ce stau în saună îmi număr respirațiile. Uneori, în timp ce număr, realizez dintr-o dată că pe la 50 sau 60 mă gândesc la actele de vânzări sau la altceva și nu-mi mai pot aminti la ce număr am ajuns, astfel încât mă reîntorc la 1, începând să număr din nou până la 100."

## Fortificarea mușchilor sexuali

Acum este timpul să vă dezvoltați puterea sexuală. Mușchiul pubococcigian, pe care l-am menționat anterior, este o fâșie musculară care se întinde de la osul pubian, în față, până la osul sacral în spate (vezi fig. 6). Cei mai mulți bărbați își simt acest



mușchi la nivelul perineului chiar sub testicule, în fața anusului. Acesta este mușchiul pe care îl utilizați atunci când vreți să nu urinați atunci când nu găsiți o toaletă. Mușchiul pubococcigian este responsabil și de contracțiile ritmice din pelvis și anus din timpul orgasmului. În lucrarea *The G Spot* (Punctul G), Ladas, Whipple și Perry descriu astfel importanța mușchiului pubococcigian: "Dacă bărbații cresc puterea mușchiului pubococcigian ei vor putea să devină bărbați cu orgasme multiple și să separe orgasmul de ejaculare." Orgasmul se naște în prostată, deci a învăța să contractați prostata cu ajutorul mușchilor pelvieni este esențial. În plus, pentru a avea orgasme mai multe și mai plenare veți preveni prin aceste contracții întărirea prostatei și veți contribui la vindecarea problemelor la acest nivel.

Mușchiul pubococcigian (care înconjoară glanda prostată) servește ca o valvă în jurul genitalelor pe care va trebui să învățați să o deschideți și să o închideți. Puteți resimți acest mușchi la lucru atunci când împingeți afară ultimele picături de urină. Femeile o simt cel mai bine atunci când împing fătul la naștere. Femeile care și-au dezvoltat un mușchi pubococcigian puternic pot să mențină penisul bărbatului în interiorul vaginului mult mai mult, amplificând senzațiile ambilor parteneri.

Mușchiul pubococcigian este de asemenea cel care le permite animalelor să dea din coadă. Interesant, cuvântul *penis* înseamnă literal *coadă* în limba latină. Deci, ceea ce va trebui să faceți în aceste exerciții este să învățați "să dați din coadă" pentru a vă întări erecțiile, pentru a intensifica orgasmele și pentru a separa orgasmul de ejaculare.

### OPRIREA CURENTULUI

Cel mai ușor mod de a vă găsi mușchiul pubococcigian este de a opri curgerea urinei prin contracția mușchilor pelvieni de fiecare dată când mergeți la baie. Oprirea urinării este primul act de control pe care l-ați învățat asupra propriului corp. Utilizarea capacității de a vă controla fluxul urinar vă poate ajuta în controlarea ejaculării deoarece canalul urinar, cel ejaculator și cel al veziculelor seminale trec toate prin prostată (de aceea,

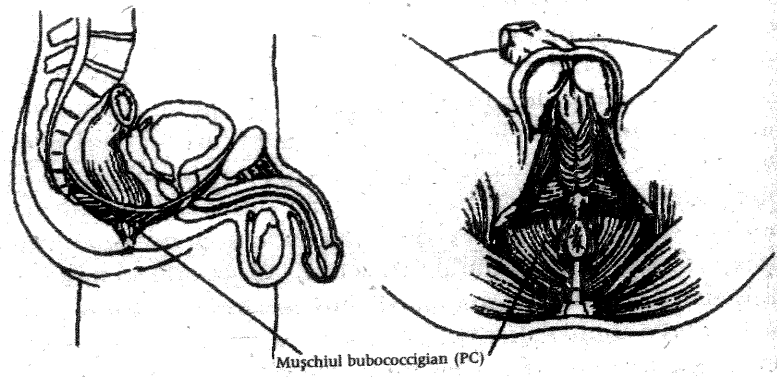



**FIG. 6 - MUŞCHIUL PC**

atunci când prostata unui bărbat este mărită, el are probleme de urinare și ejaculare).

**Exercițiul 3**

**OPRIREA CURENTULUI**

**1. Atunci când trebuie să urinați, rămâneți în picioare. Dacă este necesar, vă puteți sprijini de perete.**

**2. Inspirați profund.**

**3. Expirați încet, împingând cu putere urina afară în timp ce contractați perineul și strângeți din dinți.**

**4. Inspirați și contractați mușchiul pubococcigian pentru a stopa curgerea urinei.**

**5. Expirați și începeți din nou să urinați.**

**6. Repetați pașii 4 și 5 de trei până la șase ori sau până terminați de urinat.**



**Să găsim calea...**

## Goliți-vă vezica urinară

Deoarece vezica urinară și prostata sunt foarte apropiate va trebui să urinați înainte de a face dragoste. O vezică urinară plină vă va face să simțiți nevoia de a ejacula și poate să facă mult mai dificilă abținerea de la ejaculare. Dacă aveți un mușchi pubococcigian puternic, va trebui să reușiți să opriți cursul urinei și apoi să-l porniți din nou. Dacă vă este greu înseamnă că mușchiul pubococcigian este slab. Oprirea fluxului urinei poate ustura la început, dar senzațiile neplăcute vor dispărea în câteva săptămâni, cu excepția situației în care aveți o infecție. Dacă este cazul, va trebui să mergeți la medic și să rezolvați problema înainte de a continua practica. Dacă mușchiul devine dureros, tot ceea ce vă trebuie este practica. Împingerea perineului în același mod în care împingeți urina vă va ajuta să urinați cu mai multă forță și să vă întăriți rinichii, prostata și vezica urinară, pe lângă mușchiul pubococcigian.

Deși faptul de a sta în picioare și a încleșta dinții vă va ajuta să intensificați practica, *cea mai importantă parte a practicii este pur și simplu de a vă opri și de a reîncepe să urinați cât mai des posibil.* Un bărbat cu orgasme multiple descria această "practică urinară" astfel: "Acum, ori de câte ori mă duc la baie, urmăresc să opresc și să reiau urinarea de cel puțin trei ori și, dacă sunt într-o dispoziție distractivă și nu mă grăbesc, opresc urinarea de cinci, șase sau chiar șapte ori."

### ÎMPINGEREA MUŞCHIULUI PC

Importanța mușchiului pubococcigian a fost descoperită în Occident în anii '40 de către Arnold Kegel, medic ginecolog. El a dezvoltat faimoasele exerciții Kegel care au ajutat multe femei însărcinate să-și controleze vezica urinară și le-au ușurat nașterea. Femeile au descoperit că aceste exerciții le amplifică de asemenea dorința sexuală, le intensifică orgasmele și le ajută să aibă orgasme multiple. Fortificarea acestui mușchi, așa cum menționam mai sus, este la fel de importantă pentru sănătatea pelviană a unui

bărbat și pentru plăcerea sa sexuală.

Există multe exerciții diferite pentru întărirea mușchiului PC, care au fost predate în Occident, cele mai multe dintre ele fiind adaptări ale tehnicii originale a lui Kegel. Toate însă vă învață cum să vă contractați și să vă relaxați acest mușchi, deși numărul de repetiții și durata de timp sugerată pentru menținerea contracțiilor variază. Următorul exercițiu este bazat pe principiul taoist conform căruia mușchii circulari ai corpului (incluzând mușchii din jurul ochilor, gurii, perineului și anusului) sunt conectați. Contractând mușchii din jurul ochilor și gurii puteți mări forța de împingere a mușchiului PC. Este cel mai ușor să începeți să practicați acest exercițiu stând pe scaun, dar mai târziu puteți să faceți acest exercițiu și în timp ce sunteți în picioare sau întinși la orizontală.

**Exercițiul 4**

**ÎMPINGEREA MUȘCHIULUI PC**

**1. Inspirați și concentrați-vă asupra prostatei, perineului și anusului.**

**2. Expirând, contractați mușchiul pubococcigian în jurul prostatei și în jurul anusului, contractând în același timp mușchii din jurul ochilor și gurii.**

**3. Inspirați și relaxați-vă, eliberând mușchiul PC, mușchii din jurul ochilor și pe cei din jurul gurii.**

**4. Repetați pașii 2 și 3 contractând mușchii în timp ce expirați și relaxându-i în timp ce inspirați de nouă până la treizeci și șase de ori.**

Deși contractarea mușchilor din jurul ochilor și din jurul buzelor vă va ajuta să contractați mușchiul pubococcigian din jurul prostatei și anusului, *cea mai importantă fază a practicii este pur și simplu contractarea și relaxarea mușchiului pubococcigian cât mai des posibil,* ceea ce se poate face practic oriunde – în timp ce conduceți, în timp ce trimiteți un fax, în timp ce participați la o



ședință plictisitoare. Urmăriți să vedeți cât de multe contracții puteți face în timpul luminii roșii a semaforului sau să mențineți o singură contracție cât timp semaforul arată lumina verde.

Încercați să faceți exercițiul de cel puțin două sau trei ori pe zi, deși puteți să-l faceți ori de câte ori doriți. S-ar putea să vă doară mușchii. Nu vă impacientați și nu forțați. Creșteți gradat numărul și frecvența contracțiilor. Perseverența este mai importantă decât cantitatea. Un mod de a vă ajuta să dezvoltați o rutină zilnică este de a vă asocia practica cu evenimentele cotidiene, cum ar fi trezirea de dimineață, dușul zilnic sau momentul culcării seara.

Conform autorilor cărții *The G Spot* (Punctul G), un bărbat cu mușchiul pubococcigian sănătos trebuie să fie capabil să ridice și să coboare un prosop pe penisul erect, contractând acest mușchi (în practica taoistă avansată se pot folosi chiar greutăți). De-acum înainte s-ar putea să doriți să încercați să ridicați și să coborâți un prosop, dar probabil va trebui să evitați să aveți martori. Așa cum arată autorii cărții *Punctul G* în mod foarte pertinent "anxietatea de performanță este cel mai mare dușman al erecției bărbatului".

## Autostimularea și autocultivarea

În continuare va trebui să vă cultivați sensibilitatea sexuală. Cel mai ușor mod de a dezvolta această conștiință este prin intermediul autostimulării. Din nefericire, marea majoritate a occidentalilor nu au o educație corectă privind sexualitatea și energia sexuală. Sexul nu este privit ca o parte naturală a ființei noastre. De prima dată când ați început să vă atingeți "organele intime" părinții v-au spus, subtil sau nu, să vă scoateți mâinile din pantaloni. Deși aceasta probabil nu v-a oprit să vă închideți în dormitor sau în baie, probabil că ați simțit sentimente de vinovăție și jenă în legătură cu masturbarea. Nu sunteți singurul.

Ambivalența creștină față de sex, în special față de sexul care nu are drept scop procrearea influențează încă societatea occidentală și obiceiurile sexuale. De exemplu, în 1994, doctorul Joycelyn Elders, medic militar al SUA, a fost nevoit să subscrie la afirmația publică conform căreia masturbarea "este o parte a

sexualității umane". De aceea, merită să menționăm că interdicția creștină asupra masturbării, care este numită uneori onanism, este bazată pe o înțelegere greșită a poveștii lui Onan. Onan a fost pedepsit pentru faptul că a refuzat să o lase însărcinată pe soția fratelui său care murise, așa cum era obiceiul în acele timpuri. "Păcatul" său nu are nimic de-a face cu masturbarea[1].

## JUCAȚI-VĂ CU PROPRIUL CORP

Sexualitatea taoistă s-a dezvoltat ca ramură a medicinei și nu a moralității[2]. Tocmai de aceea ea nu interzice nici o formă de manifestare sexuală umană, ci urmărește să învețe oamenii cum să rămână sănătoși în timp ce se angrenează în viața sexuală. Maeștrii taoiști considerau actul masturbării, *pe care ei o numeau cultivare solo sau exercițiu genital*, ca pe un mod esențial de a dezvolta controlul ejaculării și de a învăța cum să circuli energia sexuală pentru revitalizarea corpului (Rețineți! Tot ceea ce include cultivarea solo la care ne vom referi în continuare vorbind despre autosatisfacere și autostimulare nu include ejacularea!).

Conform lui Tao, jocul este unul dintre cele mai bune moduri de a învăța, iar "jocul cu propriul corp" constituie un excelent mod de a ne fortifica organele genitale și de a ne amplifica energia sexuală. Mulți oameni se îngrijorează în legătură cu "prea multa" masturbare, dar taoiștii știau că nu există așa ceva – atâta timp cât persoana învață să controleze ejacularea. *Prea multă ejaculare este de fapt problema*: ea secătuind bărbații de vlagă, dar aceasta se produce atât în actul sexual, cât și în actul autostimulării. Cercetările lui Kinsey și altele, mult mai recente, au demonstrat că majoritatea bărbaților se masturbează. Interzicerea sau descurajarea unei părți naturale a sexualității copilului transformă băieții în hoți sexuali, forțându-i să fure propria plăcere. Este foarte posibil ca cei mai mulți bărbați să ejaculeze atât de repede tocmai pentru că au crescut încercând să "scape" înainte de a fi prinși. Doctorul Wardell Pomeroy, în cartea sa *Boys and Sex* (Băieții și sexul), arată că, din moment ce toți băieții se masturbează, ei ar trebui să învețe să o facă atât de încet și pentru perioade atât de mari de timp, încât să ajungă să fie capabili să



facă dragoste mai mult atunci când vor deveni activi sexual.

Taoiștii ar adăuga faptul că băieții trebuie să învețe să-și producă singuri plăcere fără să ejaculeze. Adolescenții care ejaculează prea mult vor descoperi că energia lor și motivația pentru alte activități descrește considerabil. Atunci când unul dintre autorii acestei cărți, Mantak Chia era copil în Thailanda, a nimerit într-o zi la școală lângă un băiat care repeta clasa a IV-a de patru ori. Băiatul se masturba în fiecare zi în clasă de patru sau de cinci ori și ejacula într-o sticlă. Evident, el era un caz extrem, dar conform taoismului eșecul său școlar era de înțeles. Își secătuia puterea și creierul. Expresia "a stoarce creierii" este foarte potrivită pentru starea care apare după ejaculări repetate.

Mulți bărbați (și femei) care au relații stabile sau sunt căsătoriți, continuă să-și producă singuri plăcere. În 1972, Asociația Medicală Americană aviza medicii într-o carte intitulată *Human Sexuality*, (*Sexualitatea umană*): "Masturbarea este adesea practicată de către bărbați și femei de toate vârstele ca un supliment al actului sexual marital, iar femeile tind să se masturbeze tot mai mult pe măsură ce înaintează în vârstă." Estimările sugerează că aproximativ 70% dintre bărbații căsătoriți – și femeile căsătorite – își produc singuri plăcere[3]. Autostimularea nu poate înlocui actul sexual cu un partener, dar poate constitui o completare valoroasă. Un studiu american recent în domeniul sexualității, sponsorizat de Universitatea din Chicago, a descoperit că persoanele care fac dragoste regulat cu un partener, de fapt își produc singuri plăcere mai mult decât cei care nu fac dragoste regulat[4]. Autostimularea vă va ajuta să eliminați tensiunea acumulată atunci când aveți nevoie mai mult de o eliberare sexuală decât de intimitate. Ea vă poate ajuta de asemenea atunci când iubita este obosită, distrată sau nu are același apetit sexual (dacă partenera are un impuls sexual mai mic asigurați-vă că va citi capitolul VI și puteți citi împreună capitolul VIII). Dacă din diferite motive simțiți că nu vă puteți produce singuri plăcere, puteți învăța să deveniți multiorgasmic împreună cu iubita. S-ar putea să ia ceva mai mult timp, asta e tot. Puteți face de asemenea exercițiile pe care le-ați învățat deja: respirația abdominală, numărătoarea până la 100, oprirea curentului și împingerea mușchiului pubococcigian.

Autostimularea nu este ceva ce trebuie să fim învățați să facem. Ținând cont de răsunetul pe care l-a avut sugestia medicului militar Elders care a sugerat că masturbarea "poate fi predată", este puțin probabil că ea va fi introdusă într-un curicullum prea curând. Cei mai mulți dintre noi învățăm cum să ne masturbăm în grabă, singuri. Aceasta nu ne conduce la dezvoltarea unei sensibilități reale – și nici nu ne conferă mai multă îndemânare – deci vom oferi câteva sugestii.

## CONȘTIENTIZAȚI PLĂCEREA

Dacă alegeți să utilizați pornografia sau filmele erotice pentru a vă excita, odată ce sunteți excitat, schimbați-vă orientarea focalizării de la exterior către senzațiile corporale. Pornografia, deși vă poate crește excitația sexuală, produce de asemenea distragere și poate să vă împiedice să vă focalizați asupra propriilor senzații pe măsură ce vă apropiați de orgasm. Mulți bărbați se masturbează folosind pornografia și, deși nu este aici locul de a discuta argumentele pro și contra industriei sexuale, este important să recunoaștem faptul că pornografia reușește deseori să ne îndepărteze de noi înșine. În această practică va trebui să vă întoarceți către interior și să experimentați propria plăcere și nu ideile altcuiva despre plăcere.

## STIMULAȚI-VĂ ÎNTREGUL PENIS

*Este important să urmăriți să vă stimulați întregul penis.* Cei mai mulți bărbați se focalizează doar asupra capului penisului, care este partea cea mai sensibilă. Cu toate acestea, conform medicinei chineze diferite părți ale penisului corespund cu diferite părți ale corpului (vezi fig. 7). Pentru a evita stimularea excesivă a unei singure părți a corpului, urmăriți să masați întregul penis, de la bază până la cap.

## MÂNGÂIAȚI-VĂ TESTICULELE

Dacă atingerea scrotului nu face parte din rutina dumneavoastră s-ar putea să devină de acum înainte. Testiculele



pot fi special sensibile la atingeri ușoare, deși multor bărbați le place de asemenea să li se tragă ferm scrotul. Rotația testiculelor va mări producția de testosteron, ceea ce vă va aduce un plus de potență, atât prin creșterea cantității de spermă, cât și prin îmbunătățirea sănătății generale (vezi exercițiul Masajul Testiculelor din capitolul VII). În secțiunea următoare vom descrie tehnica numită *Smucitura scrotală*, care poate ajuta la întârzierea ejaculării, dar pentru moment trebuie să învățați să vă atingeți scrotul doar pentru a vă produce plăcere.

## EXPLORAȚI PUNCTUL DE UN MILION DE DOLARI

Atunci când practicați autostimularea trebuie să explorați perineul și Punctul de un Milion de Dolari (chiar în fața anusului). Presarea acestui punct atunci când sunteți pe cale de a ejacula vă poate ajuta să stopați reflexul ejaculator, dar, pentru început, veți explora acest punct doar pentru a vă produce plăcere. Presarea acestui punct poate să aducă mai mult sânge în penis, ceea ce-l va face să vibreze în mod plăcut. O presiune puternică ritmică în

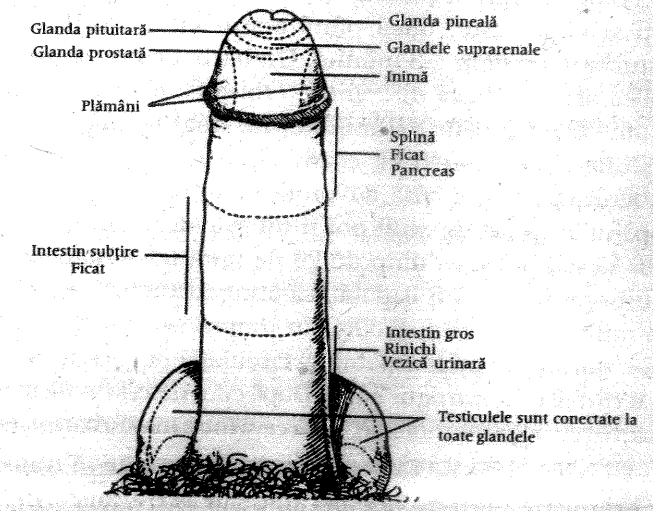



**FIG. 7 - REFLEXOLOGIA PENISULUI**

această zonă imită contracțiile prostatei care acompaniază orgasmul din faza contractilă.

Punctul de un Milion de Dolari este cel mai bine stimulat după ce ați intrat în erecție și sunteți foarte excitat, deoarece corpul se dilată din față către în spate. Dacă nu simțiți nici o senzație sau resimțiți o senzație de disconfort, opriți-vă până când sunteți ceva mai excitat. Dacă nu simțiți acest punct ca fiind un loc potrivit pentru stimulare sexuală, vă puteți întoarce asupra penisului și scrotului.

## ACORDAȚI-VĂ TIMP

Este important să vă acordați suficient de mult timp pentru a vă bucura și a învăța să preveniți ejacularea. "În munca noastră cu aproape o mie de cazuri", raportează Hartman și Fithian, "am descoperit că dacă un bărbat poate învăța să reziste mai mult de 15 sau 20 minute de autostimulare, în timpul actului amoros el va putea să reziste cât va dori. Această perioadă (15 sau 20 de minute) pare să fie critică. O dată ce ați trecut de ea, aveți controlul. Este atât de simplu."

Pentru moment aceasta vă poate părea o perioadă lungă de timp și chiar este, dacă până acum ați utilizat reprize de masturbare de doar 2-3 minute. Un bărbat cu orgasme multiple explica astfel această diferență: "Obișnuiam să mă joc cu mine însumi. Ejaculam în 3-5 minute, fie doar pentru a-mi elibera tensiunea, fie pentru că eram plictisit, fie din alte motive. Autocultivarea este însă cu totul altceva. Încerc să mă joc cu propriul corp cât de mult pot și nu ejaculez. După un timp, am ajuns să mă pot juca timp de 20 de minute." Odată ce deveniți multiorgasmic, veți fi capabili să atingeți vârfuri ale plăcerii de mai multe ori (fără a ejacula) în timpul acestor 20 și chiar mai multe minute și veți fi capabili să circulați energia întineritoare și vindecătoare în întregul corp. După cum descria autocultivarea un alt bărbat cu orgasme multiple: "Este ceva între masturbare și meditație".

Ultimul lucru pe care dorim să-l facem este să transformăm autostimularea într-un act mecanic sau să o transformăm într-o povară și, la fel ca în cazul actului amoros, nu se poate prescrie o



perioadă anume de timp pentru ea sau un număr precis de orgasme. Ambele depind de situație, de timpul de care dispuneți și de nivelul de excitare. Dacă începeți să vă simțiți plictisiți întrebați-vă ce anume determină această plictiseală. Ați nimerit cumva în vechile tipare? A devenit atingerea dumneavoastră mecanică? Vă focalizați prea mult asupra organelor genitale? Sunteți distrat? Dacă sunteți incapabil să vă concentrați, realizați exercițiul de respirație descris în capitolul următor, pentru a vă reconecta la corp.

La începutul practicii vă va ajuta o baie fierbinte, eventual cu puțin ulei de susan sau de măsline, sau chiar un masaj. Faptul de a face lumina mai mică și de a aprinde lumânări vă va ajuta de asemenea să vă focalizați. Puteți să vă așezați în fața oglinzii (cu sau fără lumânare) și să vă priviți corpul. Încercați să-i descoperiți senzualitatea. Atingeți și descoperiți-vă mâinile și brațele, picioarele (dacă puteți să ajungeți la ele), coapsele și gambele. Atingeți-vă pieptul și chiar sfârcurile. Atunci când vă autostimulați, masați coapsele și stomacul înainte de a vă opri la organele genitale.

## CULTIVAȚI IUBIREA

În timp ce cei mai mulți bărbați se autostimulează (fie că se simt vinovați, fie nu), puțini sunt capabili să cultive iubirea – să facă dragoste cu ei înșiși – în timp ce fac aceasta. Cultivarea iubirii de sine este esențială pentru a fi un partener iubitor. Energia sexuală ne amplifică energia din corp, fie pozitivă, fie negativă. Dacă simțiți dragoste, dragostea va fi amplificată și intensificată de către dorința sexuală. Dacă resimțiți ură, atunci ura va fi amplificată. Este esențial să înțelegeți modul în care energia sexuală amplifică emoțiile, atât în practica solo, cât și în cea în cuplu. Cultivarea energiei sexuale în moduri pline de iubire vă va ajuta de asemenea să nu ejaculați; este mult mai dificil să vă mențineți controlul atunci când vă simțiți furioși sau nerăbdători.

În sexualitatea taoistă nu puteți separa organele genitale de inimă deoarece energia sexuală circulă în întregul corp. Așa cum explica un bărbat cu orgasme multiple: "Obișnuiam să-mi doresc

să separ sexul și emoțiile, dar de când am început să practic sexualitatea taoistă, organele mele genitale au devenit mult mai conectate cu inima și am descoperit iubirea reală, profundă pentru iubita mea și chiar și pentru ceilalți oameni."

Taoiștii au un exercițiu simplu pentru a vă conecta inima la organele genitale (dragostea și sexualitatea). Realizați-l dacă vă descoperiți a fi iritat sau frustrat sau distrat atunci când începeți să faceți dragoste cu iubita sau singur: *Puneți-vă mâna dreaptă pe zona inghinală și mâna stângă pe inimă, conectând energia sexuală cu dragostea.* Dacă vă simțiți adesea mânios, plin de ură sau aveți alte emoții negative, va trebui să transformați aceste sentimente înainte de a vă cultiva energia sexuală. Zâmbetul Interior și Cele 6 Sunete de Vindecare – tehnici descrise de Mantak Chia în lucrarea "Modalități taoiste de a transforma stresul în vitalitate" – vă pot ajuta la fel de mult ca și o consiliere psihologică.

Dragostea de sine, care este foarte diferită de egoism sau narcisism este baza oricărei practici. În lucrarea "Punctul G", autorii avertizează asupra faptului că nu au scris o carte despre dragoste. Cartea noastră, de asemenea, nu este una despre dragoste; este în primul rând o carte despre sex. Dar taoiștii știau că dacă vrei să rămâi sănătos, nu vei putea niciodată cu adevărat să separi iubirea de sexualitate.

Vă prezentăm în continuare un exercițiu de autostimulare care vă va ajuta să vă extindeți focalizarea senzuală și plăcerea în întregul corp. În ceea ce urmează veți învăța exerciții mult mai complexe pentru a vă controla excitația și pentru a ajunge să trăiți orgasme multiple. Dar ele au la bază faptul de a fi profund conștient de propria plăcere, astfel încât vom începe cu autostimularea.

Dacă reușiți să realizați contracțiile involuntare ale mușchiului pubococcigian, care apar în orgasmul din faza contractilă fără a ejacula înseamnă că deja sunteți pe drumul cel bun pentru a deveni un bărbat cu orgasme multiple. Dacă aveți două asemenea miniorgasme sunteți deja bărbat cu orgasme multiple! Acestea nu vor fi la început orgasme care cutremură pământul, dar este posibil ca ele să se difuzeze în întregul corp. Savurați fiorii acestor miniorgasme. Un bărbat cu orgasme multiple își descrie astfel



experiența: "Exact când sunt pe punctul de a atinge ejacularea, mă opresc, mă relaxez și respir. Este ca și cum m-aș abandona într-un orgasm fără ejaculare. Uneori se resimte ca o contracție plăcută în prostată. Alteori îl simt în organele genitale și este tot atât de intens – chiar mai intens – decât un orgasm cu ejaculare. Soția mea nu-și dă seama dacă am ejaculat sau nu până când nu-i spun."

Dacă încă nu ați început să simțiți orgasmul din faza contractilă și dacă presiunea din pelvis devine neplăcută, puteți să faceți exercițiul de Masaj Pelvian descris ulterior în acest capitol. Îndepărtarea energiei sexuale de pelvis și masarea pelvisului vă va ajuta să diminuați presiunea pe care toți bărbații o simt la început. Dacă ejaculați accidental (deși nu este de dorit) nu vă autopedepsiți. Sunteți abia la începutul acestei practici a controlului asupra ritmului de excitare.

### Exercițiul 5

### AUTOSTIMULAREA

**1. Începeți prin a vă lubrefia penisul. Lubrefiantul vă va amplifica senzațiile. Uleiul este de obicei mai bun decât loțiunile, care se usucă mult mai ușor.**

**2. Începeți să vă mângâiați cum doriți, amintindu-vă să vă masați și să stimulați întregul penis, scrotul și perineul, inclusiv Punctul de un Milion de Dolari.**

**3. Urmăriți să conștientizați nivelele de excitare în creștere: observați furnicăturile de la baza penisului, stadiile erecției, ritmul cardiac.**

**4. Atunci când vă apropiați de ejaculare, opriți-vă și odihniți-vă. Urmăriți să observați contracția mușchiului PC și a anusului care apar în orgasmul din faza contractilă, deși să nu fiți surprinși dacă va dura ceva timp să experimentați aceasta fără să ejaculați. Puteți de asemenea să strângeți mușchiul PC în jurul prostatei dacă prostata începe să se contracte și vă este teamă că s-ar putea să treceți peste limita excitației.**

**5. După ce redobândiți controlul, puteți începe din nou și să continuați atât cât doriți.**

## Să învățăm să controlăm ejacularea

Acum, când ați început să învățați cum să vă controlați respirația și mușchii sexuali sunteți gata să aflați unele tehnici specifice pentru a vă controla ejacularea atunci când sunteți foarte excitat. Cu cât veți practica mai des exercițiile învățate până acum, cu atât mai ușor vă va fi să le practicați pe cele care urmează și să evitați trecerea dincolo de punctul "de non-retur".

### OPRIREA

Primul și cel mai important lucru pe care trebuie să-l faceți este să rămâneți conștient de ritmul propriu de excitare și *să vă opriți cu câteva mângâieri* (sau cu câteva penetrări, dacă sunteți cu iubita) *înainte de momentul în care credeți că veți ejacula.* Mulți sexologi numesc aceasta *tehnica stop/start*, dar este ceva de bun simț. Mai bine să vă opriți prea devreme decât prea târziu. La început, va trebui probabil să vă opriți din stimulare timp de 10-20 secunde pentru a permite impulsului de a ejacula să se stingă.

### RESPIRAȚIA

Respirația profundă pe care am descris-o anterior este extrem de importantă în a vă controla ritmul de excitare și în a întârzia ejacularea atunci când sunteți foarte excitat. O tehnică care s-a dovedit foarte eficientă este a respira profund și de a rămâne în retenție pe plin, până când impulsul de a ejacula dispare. Cu toate acestea, unii bărbați cu orgasme multiple respiră rapid pentru a întârzia ejacularea (această respirație rapidă este numită în tradiția yoga *respirația de foc*). Respirația profundă să va ajuta să vă controlați energia sexuală, în timp ce respirația rapidă ajută la dispersia energiei. Puteți experimenta și descoperi care dintre ele vă ajută mai mult.



### CONTRACȚIA MUȘCHIULUI PC

Așa cum am menționat deja, mușchiul PC înconjoară prostata prin care trebuie să treacă sămânța înainte de faza de expulzare a orgasmului. Dacă veți învăța să contractați prostata în timpul orgasmului din faza contractilă (atunci când ea se contractă involuntar), aceasta vă va ajuta să evitați să treceți de la contracții la expulzare (între contracții și expulzare se întinde acel teribil punct "non-retur"). Un bărbat cu orgasme multiple descrie astfel experiența sa: "Îmi reține ejacularea pur și simplu prin contracția mușchiului PC exact la momentul potrivit. Mi-a luat ceva timp să stăpânesc acest proces, dar rezultatele merită cu siguranță efortul."

### STRÂNGEREA PENISULUI

Mulți sexologi recomandă strângerea penisului, o tehnică care a fost dezvoltată la origine pentru bărbații care ejaculează "prematur". Este simplu. Plasați primele două degete de la fiecare mână pe partea posterioară a penisului și degetul mare pe partea anterioară a penisului și strângeți (figura 8 A). De asemenea, unii bărbați au descoperit că modul de a apuca penisul asemeni ghidonului unei biciclete și apăsarea înapoi pe vârf sau la bază cu degetele îi ajută să-și reducă excitația (fig. 8 B). Deși aceste tehnici pot fi eficiente în practica solo, ele sunt destul de nepotrivite atunci când faceți dragoste, deoarece trebuie să vă retrageți. Pentru a vă pregăti pentru această situație puteți încerca să vă utilizați mintea pentru a ajuta să se contracte vârful penisului. Probabil veți fi capabil să contractați capul penisului doar cu ajutorul minții și veți evita stângăcia utilizării mâinilor. O altă tehnică foarte eficientă este de a presa baza penisului (nu uitați să contractați și mental această zonă). Aceasta vă va ajuta să vă controlați excitația, vă va amplifica și vă va întări erecțiile (fig. 8 C).

### PRESAREA PUNCTULUI DE UN MILION DE DOLARI

Una dintre cele mai vechi tehnici taoiste este presarea Punctului de un Milion de Dolari în timp ce contractăm mușchiul

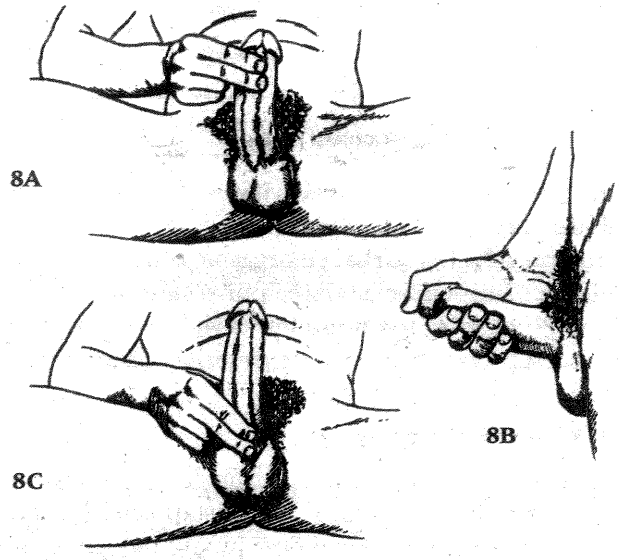



**FIG. 8 - AMÂNAREA EJACULĂRII PRIN STRÂNGEREA PENISULUI**

PC. Aceasta ajută la întârzierea ejaculării, atât prin focalizarea atenției, cât și prin întreruperea reflexului ejaculator. Este simplu și eficient. Mai întâi localizați Punctul de un Milion de Dolari, care este exact în fața anusului (vezi fig. 2). Dacă ați identificat corect zona, când apăsați veți simți o adâncitură. Va trebui să împingeți degetul în sus, până la prima sa articulație. Un bărbat cu orgasme multiple descrie astfel experiența sa: "Presarea Punctului de un Milion de Dolari îmi diminuează încet erecția și rapid pericolul ejaculării." Veți putea utiliza această tehnică în timpul actului amoros fără să vă retrageți.

## SMUCITURA SCROTALĂ

Deoarece testiculele trebuie să se apropie de corp pentru a pregăti ieșirea spermei, îndepărtarea lor de corp poate să întârzie ejacularea. Înconjurați partea superioară a scrotului cu degetul mare și cel arătător (figura 9). Trageți în jos cu fermitate.



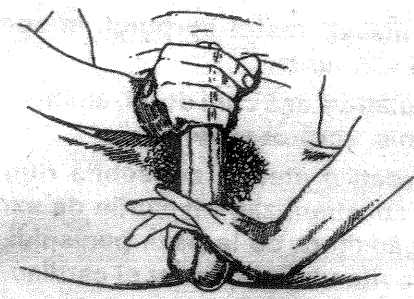


**FIG. 9 - SMUCITURA SCROTALĂ**

## ÎNDEPĂRTAREA ENERGIEI SEXUALE DE ORGANELE GENITALE

Mai mult decât orice tehnică mecanică, secretul opririi ejaculării constă în a învăța să îndepărtați energia sexuală de organele genitale și să o ridicați de-a lungul coloanei vertebrale, răspândind-o în întregul corp. Dacă energia sexuală continuă să se acumuleze în zona pelviană, s-ar putea să fie prea mare pentru a o putea controla și are toate șansele să explodeze în cel mai direct mod posibil – prin penis. Totuși, dacă ridicați energia, vă va fi mult mai ușor să opriți ejacularea. Așa cum arătam în capitolul anterior, acesta este și secretul învățării artei de a avea orgasme în întregul corp. În următoarea secțiune vă oferim instrucțiuni pas cu pas pentru a învăța să circulați energia sexuală în corp. Între timp, imaginați-vă pur și simplu că îndepărtați energia sexuală de penis, că aceasta trece de perineu și urcă de-a lungul coloanei vertebrale. Contracția perineului vă va ajuta să împingeți energia în sus și vă va pregăti pentru exercițiul Marii Ridicări, ce va fi descris ulterior în acest capitol.

### Exercițiul 6

## SEPARAREA ORGASMULUI DE EJACULARE

1. **Lubrefiați penisul.**
2. **Înainte de a vă focaliza asupra organelor genitale,**

**atingeți și masați restul corpului, în special abdomenul, coapsele și sfârcurile.**

**3. Stimulați-vă așa cum doriți, amintindu-vă să stimulați întregul penis, scrotul și perineul.**

**4. Acordați o atenție deosebită ritmului de excitare. Căutați să conștientizați nivelurile de excitare crescânde: observați gâdilitura de la baza penisului, stadiile erecției, modificările ritmului respirator și cardiac.**

**5. Când simțiți că vă apropiați de punctul nonretur, opriți-vă, respirați și contractați ușor mușchiul PC din jurul prostatei. Puteți de asemenea întârzia ejacularea presând Punctul de un Milion de Dolari, utilizând Smucitura Scrotală, presând vârful penisului sau pur și simplu folosindu-vă mintea pentru a vă contracta capul penisului. Puteți experimenta și să vedeți care dintre aceste tehnici este cea mai potrivită pentru dumneavoastră. Cel mai important este, totuși, să acordați o atenție deosebită excitației și să o stopați la timp, cel puțin cu câteva mângâieri înainte de punctul de nonretur.**

**6. Dacă simțiți că energia sexuală devine prea sălbatică și prea dificil de controlat, urmăriți să ridicați mental această energie de-a lungul coloanei vertebrale și contractați și relaxați mușchiul PC de câteva ori. Dacă simțiți în continuare că sunteți prea înfierbîntat și că vă lipsește controlul, opriți-vă pentru câteva zeci de secunde și focalizați-vă asupra respirației profunde.**

**7. Urmăriți să observați contracțiile mușchiului PC și ale anusului, care apar în orgasmul din faza contractilă.**

**8. După ce ați atins de câteva ori culmile orgasmului fără a ejacula, opriți-vă. Vă veți simți liniștit și/sau energizat după aceasta. Observați cum energia sexuală circulă în întregul corp, fiind percepută ca gâdilituri, furnicături sau ușoare înțepături.**



În exercițiul 6 veți utiliza aceste tehnici pentru a vă "răcori" atunci când începeți să fiți foarte excitat. Veți experimenta din nou plăcutele pulsații involuntare ale prostatei și ale anusului (orgasmele din faza contractilă) fără a ejacula. Un bărbat cu orgasme multiple descrie modul în care reușește să ajungă la orgasm fără a ejacula: "Am descoperit o serie de lucruri: 1. Am observat că variația ajută, adică nu fac același lucru mereu și mereu – variez profunzimea penetrărilor și a mângâierilor când fac dragoste. 2. Încetinesc atunci când mă simt aproape de prag. 3. Exercițiile de respirație profundă. 4. Ridic energia (*chi*) acumulată pe coloana vertebrală prin Orbita Microcosmică."

Indiferent ce tehnici utilizați pentru a vă "înfierbânta" și pentru a vă "răcori" *cele mai importante etape ale practicii sunt: respirația, contracția mușchiului PC și relaxarea în timpul orgasmului nonejaculatoriu.*

**Să găsim calea...**

## Presiunea pelviană

Presiunea din zona pelviană este rezultatul natural al creșterii presiunii sângelui și *chi*-ului care au fost pompate în această zonă și al amplificării energiei sexuale. Dacă presiunea vă creează disconfort, opriți-vă și utilizați respirația profundă, împingerea mușchiului PC și masajul perineului (pe care îl descriem mai târziu în acest capitol, în secțiunea numită *Blocarea cu degetele*), pentru a elimina tensiunea. Pe măsură ce veți învăța să vă simțiți prostata pulsând și să ridicați energia sexuală, probabilitatea de a simți presiune în organele genitale va fi cu mult mai mică. Un bărbat cu orgasme multiple își descrie astfel experiența: "Când mă opresc, penisul meu rămâne adesea erect pentru încă câteva minute, dar nu mă simt tensionat și nici nu am senzații de disconfort. Nu mai resimt nici o presiune în testicule deoarece realizez respirația profundă și ridic energia. Mă simt relaxat."

## Să învățăm să controlăm energia sexuală

În cele ce urmează veți învăța Ridicarea Rece, tehnica taoistă utilizată pentru a îndepărta energia sexuală de testicule și a o face să circule în corp înainte de a deveni prea "înfierbântat" și îngrijorat. Veți învăța Marea Ridicare pe care o puteți realiza atunci când sunteți deja înfierbântat și îngrijorat. Totuși, este mult mai ușor să lucrați cu energia sexuală atunci când este încă "rece" și de aceea vă recomandăm cu căldură să învățați acest exercițiu înainte de a încerca Marea Ridicare. Dacă învățați să realizați Ridicarea Rece cu succes veți avea nevoie foarte rar să realizați Marea Ridicare. Cu cât reușiți mai repede să îndepărtați energia sexuală de organele genitale, cu atât mai ușor vă va fi să multiplicați și să experimentați orgasmele întregului corp și în cele din urmă să vă utilizați energia sexuală pentru sănătate, pentru vindecare.

Fie că sunteți singur, fie cu iubita, Ridicarea Rece vă va permite să diminuați impulsul de a ejacula. Când vă simțiți excitat, dar nu sunteți interesat sau nu vă simțiți în stare să faceți dragoste, Ridicarea Rece vă va permite să îndepărtați "tensiunea" sexuală a excitării și să transformați această energie într-o mai mare creativitate și vitalitate. Michael Winn explică: "Am predat această tehnică la mii de bărbați occidentali și am descoperit că este cea mai sigură și cea mai simplă modalitate pentru bărbați de a elimina sentimentele de frustrare sexuală și excitație, ca și de a amplifica curgerea energiei creatoare spre inimă și creier. Această tehnică permite unui bărbat să-și cultive energia sexuală oricând și oriunde – stând la rând la cumpărături, stând la birou sau chiar când se trezește în mijlocul nopții dintr-un vis erotic având o erecție puternică."

## Ridicarea Rece

Ridicarea Rece mai este numită și *respirația testiculară,* deoarece în această tehnică testiculele se ridică și coboară, ca și cum ar respira. De fapt, vă utilizați mintea și mușchii pentru a ridica și a coborî testiculele, pentru a îndepărta energia sexuală



de organele genitale și a o ridica spre zona creierului. Conform taoimului, orgasmele fără ejaculare nu numai că permit bărbaților să evite pierderea spermei (a hormonilor, vitaminelor, mineralelor, proteinelor, aminoacizilor pe care ea le conține), dar de asemenea le permit să evite pierderea energiei bioelectrice (*ching-chi*) generată de sperma[5]. Testiculele sunt fabricile noastre de hormoni sexuali și de energie sexuală și de aici ne extragem energia pentru a o ridica de-a lungul coloanei vertebrale până la creier (vezi fig. 10). Această tehnică vă va permite să diminuați energia sexuală din zona genitală și eventual să circulați energia revitalizantă de-a lungul coloanei vertebrale, stimulând toți nervii corpului în drumul ei. Veți fi capabili să simțiți aceste valuri orgasmice de plăcere oricând, fără a trebui să fiți excitat. Cu siguranță, aceasta vă va face să aveți o zi bună – și de ce nu, o săptămână bună, o lună bună, o viață bună.

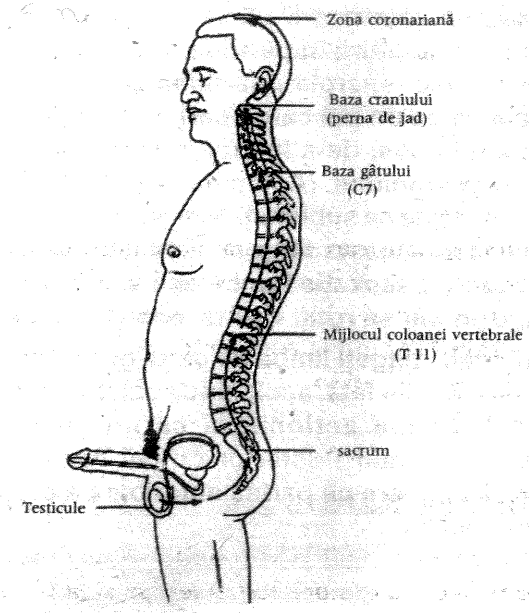



**FIG. 10 - RIDICAREA ENERGIEI PE COLOANĂ CĂTRE CAP**

**Exercițiul 7**

## RIDICAREA RECE

**1. Cuprindeți testiculele cu o mână pentru a le încălzi, până când simțiți o ușoară gâdilitură și o primă tresărire a energiei sexuale (dacă sunteți într-un loc public puteți pur și simplu să vă creați o fantezie erotică).**

**2. Inspirați și ridicați ușor mușchii din jurul testiculelor, perineului și anusului. Imaginați-vă că sorbiți energia sexuală și că o trageți prin testicule către perineu, către anus și osul sacral.**

**3. Expirați și relaxați mușchii, dar mențineți-vă atenția focalizată asupra energiei sexuale în creștere.**

**4. Continuați să inspirați și să ridicați, apoi să expirați și să relaxați de câteva ori, până când veți simți o senzație caldă sau o gâdilitură în perineu. Când reușiți să puneți în mișcare această energie puteți începe să utilizați coloana vertebrală ca pe un pai care soarbe energia din testicule și din perineu în sus, de-a lungul întregii coloane vertebrale până la baza craniului. (Aplecarea ușoară a bărbiei către în față vă va permite să sublimați energia din coloana vertebrală în cap.) Faceți aceasta timp de 5-10 minute sau până când conștientizați o senzație luminoasă sau furnicături în zona capului. Urmăriți să rotiți mental energia în zona capului.**

**5. În final, atingeți limba de cerul gurii cam la 1.25 cm în spatele dinților din față, acolo unde palatul se curbează (vezi figura 11). Limba acționează ca un întrerupător care conectează Canalul Posterior cu cel Anterior, permițând energiei să coboare pe partea anterioară a corpului până în zona ombilicului.**



## RIDICAREA ENERGIEI

A învăța să circulăm această energie necesită o anumită perioadă de timp, dar nu vă descurajați, mai ales dacă nu aveți experiență în ceea ce privește meditația sau alte arte interioare. Puteți să descoperiți că simțiți energia sub formă unor furnicături de-a lungul coloanei vertebrale, în timp ce în alte zone nu veți simți nimic. Dar, în momentul în care veți simți energia în creier, veți ști că ați realizat cu succes acest exercițiu.

S-ar putea să fiți surprinși să constatați că reușiți să circulați energia aproape imediat. Așa cum am menționat la începutul acestui capitol, aceasta depinde foarte mult atât de puterea, cât și de sensibilitatea dumneavoastră sexuală. Un bărbat cu orgasme multiple explica: "Încă de când eram adolescent aveam o energie sexuală foarte intensă care ducea la o frustrare sexuală mare. Am crezut că trebuie să fii yoghin și să locuiești în peșteră timp de 30 de ani pentru a învăța să controlezi energia sexuală. După ce am învățat acest exercițiu simplu, am fost uimit să descopăr că în 10 minute simțeam deja furnicături în coloana vertebrală și în cap. În câteva luni am reușit să-mi controlez excitația permanentă și să elimin sentimentul de frustrare care m-a însoțit atâția ani."

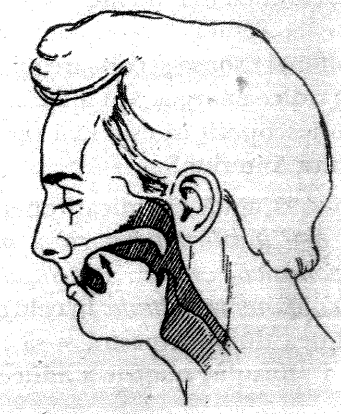


FIG. 11 - ATINGEREA ZONEI PALATULUI CU LIMBA

### Să găsim calea...

### Relaxarea

Dacă spatele sau zona pelviană vă sunt încordate vă va fi greu să ridicați energia sexuală de-a lungul coloanei vertebrale. Este important să vă relaxați zona pelviană, zona coloanei vertebrale și gâtul. Imaginați-vă că sunteți pe un cal aflat în galop și rotiți pelvisul înainte și înapoi, coborând bărbia în piept și apoi lăsând-o pe spate. Coloana vertebrală trebuie să tresalte asemeni unui val.

## COBORÂREA ENERGIEI

Pe lângă ridicarea energiei din zona organelor genitale spre creier de-al lungul Canalului Posterior, este de asemenea esențial să aduceți energia de-a lungul Canalului Anterior, în jos, către ombilic, unde poate fi înmagazinată în siguranță. Aceasta este mult mai dificil pentru bărbați decât ridicarea energiei. Michael Winn explică: "Foarte mulți bărbați găsesc că este ușor să-și ridice energia de-a lungul coloanei vertebrale. Există o conexiune între testicule și creier. Unii chiar descoperă această cale în mod natural, dar majoritatea bărbaților au greutăți în a-și coborî energia prin partea anterioară a corpului, acolo unde se află organele interne și unde au acumulat în mod inconștient o mare parte din energia lor emoțională. Femeilor care practică această tehnică le este, de obicei, mult mai ușor să-și coboare energia în față, dar le este mai dificil să-și ridice energia. Am întâlnit doar câteva cazuri de bărbați care au descoperit că este mai ușor să ridici energia de-a lungul Canalului Anterior."

Deși fiecare pas vă ajută să ridicați energia, *contractarea anusului este cea mai importantă parte a practicii, deoarece această acțiune de contracție este cea care împinge de fapt energia în sus, de-a lungul coloanei vertebrale.* În cele din urmă veți reuși să vă bazați pe mintea dumneavoastră și să realizați o singură contracție rapidă a anusului pentru a aduce energia în zona capului.

La început veți lucra pentru a vă ridica energia către cap,



ceea ce vă va ajuta să experimentați un orgasm "cerebral" sau al întregului corp și să vă simțiți energizați. Cu toate acestea, este la fel de important să coborâți energia către ombilic pentru a vă echilibra și pentru a permite corpului să înmagazineze energie pentru nevoile ulterioare (fig. 12). Taoiștii cunoșteau adevărul expresiei "pentru a urca, trebuie să cobori".

Occidentalii glumesc adesea în legătură cu yoghinii care rămân așezați și-și contemplă ombilicul. Cei mai mulți oameni consideră că ombilicul este pur și simplu o rămășiță veche a cordonului ombilical; dar ombilicul este de fapt centrul nostru fizic și energetic. Ombilicul a fost prima noastră legătură cu lumea exterioară: oxigenul, sângele și nutrienții au intrat în corpul nostru fetal prin această poartă abdominală. Există un rezervor energetic la nivelul ombilicului, unde puteți să păstrați energia pe care ați generat-o prin intermediul practicii. Corpul poate să "digere" această energie atunci când îi este necesar. Dacă nu reușiți de la început să ridicați energia sexuală către cap, puteți să o ridicați de-a lungul șirei spinării până în zona abdominală și să o canalizați direct în acest rezervor de la nivelul ombilicului. Cu puțină practică, veți fi foarte curând capabil să ridicați energia.

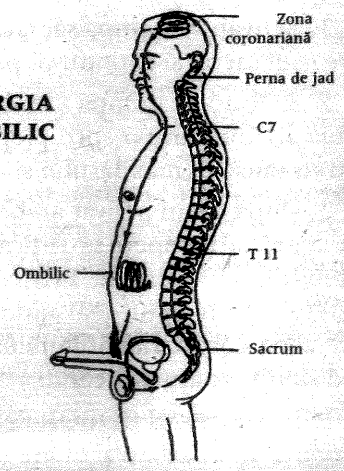



**FIG. 12 - COBORÂȚI ENERGIA CĂTRE OMBILIC**

**Să găsim calea...**

## Ce puteți experimenta...

NU-MI SIMT ENERGIA SEXUALĂ. Energia sexuală care nu a fost încă trezită este mai ușor de ridicat, iar corpului îi este mai ușor să o asimileze, deoarece nu este atât de fierbinte. Dacă totuși nu puteți să simțiți atât de bine energia sexuală prin atingerea testiculelor sau având fantasme sexuale, vă puteți stimula organele genitale mai direct.

NU-MI POT RIDICA ENERGIA DE-A LUNGUL COLOANEI VERTEBRALE. Dacă aveți probleme cu ridicarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale, puteți ajuta energia să se ridice utilizând pompele naturale ale coloanei vertebrale. Fluidul cerebral spinal îmbăiază creierul și coloana vertebrală. Presiunea exercitată la nivelul sacrului (în spatele pelvisului) și la baza craniului va ajuta acest fluid să circule și poate de asemenea să ajute energia să se ridice de-a lungul coloanei vertebrale (fig. 13). Apăsarea în aceste zone este utilizată în zilele noastre de medicii osteopați, dar ea era bine cunoscută de către taoiști cu câteva milenii în urmă. Puteți să realizați următorul exercițiu stând în picioare sau așezat.

1. Activați-vă pompa sacrală contractând anusul, ridicându-l către osul sacral și rotindu-vă pelvisul înainte și înapoi.

2. Activați-vă pompa craniană (la baza craniului) ridicând bărbia și coborând-o spre piept într-o mișcare circulară lentă. Păstrați mușchii maxilarului și ai gâtului relaxați.

3. După ce ați activat ambele pompe – sacrală și craniană – relaxați-vă și începeți să ridicați energia de-a lungul coloanei vertebrale către creier. Privirea orientată în sus, către vârful creștetului va fi de un real ajutor în direcționarea energiei în sus către zona coronariană. Repetați activarea acestor pompe până când simțiți energia urcând.

NU POT SĂ-MI COBOR ENERGIA. Așa cum menționam mai devreme, unii bărbați și unele femei pot să aibă dificultăți în a-și coborî energia. Cu mâinile, puteți să mângâiați Canalul Anterior



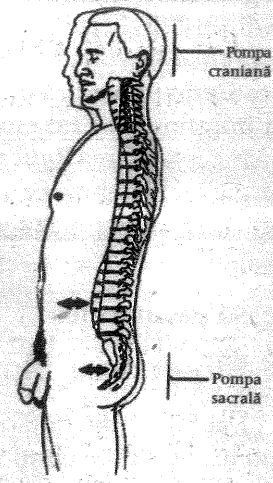



**FIG. 13 - POMPA SACRALĂ ȘI POMPA CRANIANĂ**

**Ridicați energia de-al lungul coloanei vertebrale rotindu-vă zona sacrală și aplecând bărbia către în față și către în spate.**

de-a lungul zonei centrale a corpului, din zona frunții coborând către gât și piept, până în zona abdominală. Puteți de asemenea să vă "înghițiți" energia, utilizându-vă saliva. (Dacă totuși nu reușiți, este posibil să existe un blocaj în Canalul Anterior. Citiți Eliminarea blocajelor din Canalul Anterior, mai departe în acest capitol).

1. Rotiți limba în gură, ceea ce va activa glandele salivare.

2. Când aveți o cantitate suficientă de salivă aduceți energia sexuală în zona capului, în salivă, focalizându-vă asupra salivei. (Amintiți-vă, energia urmează mintea.)

3. Înghițiți saliva dintr-odată și urmăriți-o cu mintea curgând prin esofag și ajungând în stomac. Repetați această înghițire și imaginați-vă că energia se acumulează într-un recipient în zona stomacului.

4. În final, cu ambele mâini, loviți ușor partea din față a corpului de la gât în jos, către abdomen.

Majoritatea oamenilor din ziua de astăzi au foarte multe tensiuni fizice și emoționale. Pe măsură ce veți încerca să circulați energia s-ar putea să sesizați că apar stări de încordare sau

congestie în zona spatelui sau a gâtului. În special bărbații sunt predispuși să-și refuleze emoțiile, ceea ce duce adesea la blocaje energetice în zona Canalului Anterior, de-a lungul căruia sunt stocate emoțiile, adică în zona inimii, a plexului solar, a stomacului și a intestinelor. Este esențial să eliminați aceste blocaje înainte de a încerca Marea Ridicare (dacă încă aveți probleme cu coborârea energiei – chiar după ce ați eliminat orice blocaje din Canalul Anterior – încercați exercițiul de deblocare, descris mai jos).

**Să găsim calea ...**

## Eliminarea blocajelor din Canalul Anterior

Dacă aveți dificultăți în coborârea energiei și presupuneți că aveți un blocaj, realizați următoarele:

1. Puneți-vă mâna stângă pe abdomen și plasați mâna dreaptă la baza gâtului, chiar deasupra centrului inimii.

2. În timp ce inspirați, imaginați-vă că ridicați energia prin Canalul Anterior, către mâna dreaptă și de aici, prin gât, până la vârful limbii.

3. Expirând, imaginați-vă că inversați curgerea energiei, astfel încât ea coboară, trecând prin zona inimii, către abdomen. Aceasta vă va ajuta să eliminați orice blocaj de energie al Canalului Anterior.

## Marea Ridicare

Acum, că ați învățat să circulați energia sexuală atunci când nu este trezită, va trebui să învățați cum să controlați și să circulați această energie atunci când *este* trezită. Acum, energia va fi mai fierbinte, mai explozivă și vă va fi mai greu să vă abțineți să o expulzați prin penis. Totuși, înainte de a încerca Marea Ridicare trebuie să vă asigurați că sunteți capabili să circulați energia, așa cum am descris în exercițiul anterior. Oprirea energiei sexuale trezite este asemeni încercării de a opri o herghelie de cai care gonește pe o pantă. Înainte de a încerca aceasta prin Marea Ridicare va trebui să vă asigurați că știți să călăriți, așa cum ați



învățat prin intermediul exercițiului "Ridicarea Rece".

Așa cum menționam în capitolul I, ejacularea este pur și simplu un spasm muscular involuntar pe care învățați să-l faceți voluntar, astfel încât să puteți alege dacă și când veți dori să ejaculați. Michael Winn explică astfel modul în care funcționează Marea Ridicare: "Ejacularea poate avea loc numai dacă există suficientă energie în nervii locali și suficient de mult sânge în mușchii locali pentru a declanșa spasmul muscular. Nu este nimic mistic în tehnica Marii Ridicări pentru stoparea spasmului ejaculator. Încordați mușchiul PC în jurul canalelor spermatice și apoi strângeți progresiv mușchii mari ai feselor (și dacă este necesar ai picioarelor, pumnii și mușchii maxilari). Acești mușchi mari îndepărtează sângele de organele genitale. În același fel puteți îndepărta energia de nervii genitali transformând focalizarea mentală într-un val de senzații nervoase care circulă în sus, de-a lungul coloanei vertebrale, până la creier. Combinarea acestor acțiuni îndepărtează pur și simplu sângele și energia de mușchii genitali implicați în spasmul involuntar. Este atât de simplu! Această încordare și încleștare poate părea un pic grosolană, dar funcționează. Dacă orice bărbat practică în mod adecvat și regulat aceasta, va reuși în cele din urmă. Am sute de studenți care au demonstrat aceasta."

Când începeți să învățați Marea Ridicare va trebui să utilizați tehnicile variate descrise în această secțiune. Ulterior, în urma exercițiului, veți reuși să realizați Marea Ridicare doar mental și eventual cu ajutorul unei contracții rapide a mușchiului PC. Așa cum spunea un bărbat cu orgasme multiple: "La început, trebuia să-mi contract mușchii, în special perineul și anusul, în timp ce mă focalizam asupra ridicării energiei cu ajutorul minții. Acum energia urcă aproape de la sine."

**Să găsim calea...**

## Precauții

Marea Ridicare este un exercițiu foarte puternic și trebuie să respectați câteva măsuri de precauție.

## NICIODATĂ NU LĂSAŢI ENERGIA SEXUALĂ ÎN CREIER PENTRU PERIOADE LUNGI DE TIMP!

Amintiți-vă să plasați limba de zona palatului pentru a permite energiei să coboare prin Canalul Anterior până în zona ombilicului, acolo unde poate fi stocată în siguranță. În trecut, mulți învățători în domeniul sexualității din Orient își instruiau discipolii cum să ridice energia în zona creierului fără a-i învăța și cum să o coboare. Aceasta avea drept rezultat ceea ce a fost numit *sindromul Kundalini*. Taoiștii cunoșteau importanța realizării unui ciclu complet. Ori de câte ori vă simțiți ca și cum ați avea prea multă energie, inspirați abdominal și apoi expirând aduceți energia către degetele de la picioare și către tălpi (fig. 14).

## ASIGURAŢI-VĂ CĂ SUNTEŢI ECHILIBRAT

Amintiți-vă că energia sexuală pe care o circulați prin corp va amplifica orice emoție pe care o resimțiți. Michael Winn explică: "Cel mai important lucru este să încercați mai întâi să purificați emoțiile extreme și să evitați să practicați atunci când vă simțiți extrem de furios sau sub impulsul oricărei alte emoții extreme." Trebuie să evitați să practicați dacă sunteți prea obosit. Dacă aveți vreo tulburare fizică, trebuie mai întâi să vorbiți cu un instructor de Tao.

## NU FORŢAŢI

Deși s-ar putea să nu pară important, atitudinea dumneavoastră față de practică este esențială. Așa cum Walter Beckley, instructor în Tao al Vindecării, explică: "Foarte mulți bărbați se năpustesc asupra acestui tip de practică, ceea ce este bine, dar trebuie să fie atenți să nu amplifice prea mult energia în coloana vertebrală deoarece își pot face rău. Atitudinea trebuie să fie jucăușă și voioasă. Trebuie să fiți foarte blând cu corpul dumneavoastră. Prin comparație, este mai bine (deși nu este deloc indicat) să ejaculați, decât să forțați energia de-a lungul coloanei."



## PREGĂTIREA

Practicați pe stomacul gol, dar fără să vă fie foame. Așteptați cel puțin o oră după ce ați mâncat. Corpul are nevoie de energie pentru a digera hrana pe care tocmai ați ingerat-o, ceea ce înseamnă că veți avea de circulat mai puțină energie. Este bine să purtați haine comode. Deși ar fi bine să fie o adiere de aer curat în cameră, evitați curentul sau vântul și nu uitați să respirați întotdeauna pe nas.

## POZIŢIA DE EXERSARE

La început nu vă întindeți pe spate în timpul acestor exerciții, deoarece energia sexuală care se ridică se poate bloca în zona pieptului și poate genera dureri. Puteți practica la început în picioare, așezat pe scaun sau întins pe o parte. Dacă sunteți întins pe o parte, faceți-o întotdeauna pe partea dreaptă (dacă vă întindeți pe partea stângă veți tensiona prea mult inima). Când veți stăpâni aceste exerciții, le veți putea face în orice poziție. Nu plasați niciodată obiecte (perne) sub șezut în timp ce stați pe

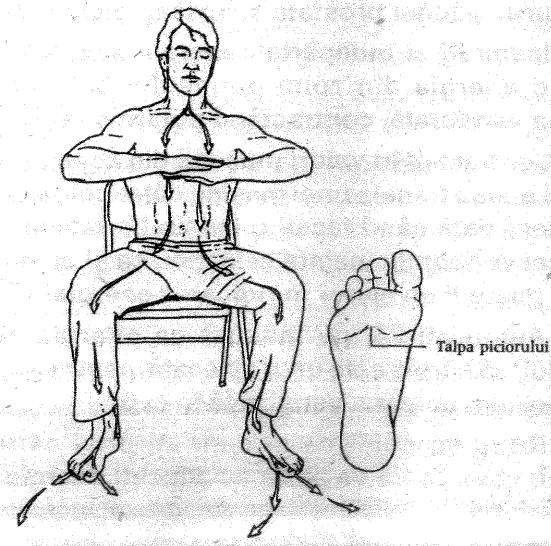



**FIG. 14 - COBORÂREA ENERGIEI CĂTRE PICIOARE**

partea dreaptă, deoarece aceasta va strâmba direcția fluxului de energie și poate determina dureri de spate.

## Avertisment

Dacă aveți o infecție herpetică activă, nu realizați această practică până când nu vă vindecați. Dacă aveți herpes în remisie (nu mai există o inflamație vizibilă) puteți realiza această practică.

### Exercițiul 8

### MAREA RIDICARE

**1. Stând în picioare, autostimulați-vă până ajungeți să aveți o erecție puternică, dar fără a ajunge la punctul de nonretur (30-60 secunde înainte să ejaculați).**

**2. Opriți-vă din autostimulare și odihniți-vă un moment pentru a vă redobândi controlul. Contractați ferm mușchiul PC în jurul glandei prostate și apăsați picioarele pe podea.**

**3. Inspirați și îndepărtați energia sexuală de perineu, trăgând energia din zona perineului către anus și prin coloana vertebrală, contractând puternic fesele.**

**4. Contractați în valuri mușchii din zona anusului, ca și cum ați apăsa frânele unei mașini, către coloana vertebrală, de fiecare dată când faceți o inspirație rapidă. Împingerea coloanei vertebrale înainte și înapoi, ca și cum ați călări un cal, vă poate fi de ajutor în ridicarea energiei.**

**5. Asigurați-vă, pe măsură ce energia atinge baza craniului, că bărbia este ușor aplecată, pentru a ajuta energia să treacă din coloana vertebrală în cap.**

**6. Rotiți-vă ochii ca și cum ați privi către creștetul capului, ceea ce vă va ajuta să aduceți energia către zona coronariană.**

**7. Când ați adus energia în creștetul capului, ați realizat deja Marea Ridicare. Starea erecției este o măsură a gradului în care ați atins succesul în Marea Ridicare: dacă ați îndepărtat energia de organele genitale și ați urcat-o de-a lungul coloanei vertebrale, erecția va descrește.**

**8. Repetați pașii 3 – 6 încă de 8 ori.**

**9. După ce ați împins energia până în creștetul capului de nouă ori, utilizați-vă mintea, ochii și toate simțurile pentru a spirala această energie creatoare de 9 ori, de 18 ori sau de 36 de ori, mai întâi într-o direcție și apoi în cealaltă. Când ați terminat mișcarea de spiralare, odihniți-vă o perioadă și sevurați sentimentul senzațional al energiei din creier, adesea resimțit ca o căldură, ca o furnicătură, ca un miniorgasm.**

**10. Când simțiți că creierul este prea plin, presați limba de zona palatului și lăsați energia să coboare de-a lungul Canalului Anterior din creier spre zona dintre sprâncene, apoi către nas, gât, inimă și plexul solar, apoi către ombilic, unde poate fi stocată.**



La început veți utiliza mușchii mari pentru a ajuta la ridicarea energiei. Curând veți utiliza acești mușchi din ce în ce mai puțin și veți învăța să vă bazați mai mult pe mușchiul PC. În final veți reuși să vă concentrați atenția în zona din creștetul capului și să ridicați energia fără efort. S-ar putea să vă ia ceva timp să învățați aceasta, dar în cele din urmă veți putea să direcționați fluxul înviorător de energie de-a lungul coloanei vertebrale doar gândindu-vă la aceasta.

Odată ce stăpâniți Marea Ridicare, veți putea ridica energia în orice situație: în timp ce mergeți, în timp ce conduceți sau când sunteți întinși în pat. Totuși la început alegeți o perioadă de liniște pentru a nu fi întrerupți, pentru a vă putea concentra asupra direcționării acestui flux subtil și dătător de viață în întregul corp.

Nu vă îngrijorați dacă simțiți prea puține efecte după primele câteva zile sau chiar săptămâni de practică. Fiecare persoană are nevoie de o perioadă diferită de timp pentru a învăța să circule energia în corp. Dacă ați practicat și alte exerciții mentale, cum ar fi yoga sau artele marțiale, veți descoperi că vă este mai ușor să realizați aceste exerciții. Dacă aceasta este însă prima încercare a dumneavoastră în domeniul artelor interioare, nu fiți frustrat. Învățarea concentrării necesită timp. Deși s-ar putea să vi se pară dificil, veți fi uimit cât de repede veți începe să sesizați mișcarea energiei în corp. Deoarece energia urmează circuitele naturale, ea ghidează mintea, chiar dacă și mintea ghidează energia și, așa cum menționam mai devreme, cei mai mulți dintre dumneavoastră vă veți putea permite să uitați unii pași ai acestui exercițiu și să vă ghidați energia doar prin intermediul minții. Dar, ca și în cazul conducerii unei mașini, înainte de a uita pașii individuali, trebuie să-i învățați.

Împingerea energiei în sus de-a lungul coloanei prin Marea Ridicare funcționează pe același principiu ca și o pompă de apă. Încordându-vă mușchii, creați o presiune care împinge energia în sus, dar abia când vă relaxați energia va fi mai ușor de ghidat de-a lungul coloanei vertebrale. În timpul perioadelor de odihnă, mintea trebuie să rămână focalizată asupra fluxului de energie.

Este cel mai bine să practicați dimineața sau după amiaza, deoarece noaptea energia amplificată (pe care o veți avea după realizarea Marii Ridicări) poate să vă împiedice să adormiți. Dacă sunteți în această situație sau descoperiți că aveți prea multă energie "nervoasă", presați cu limba zona palatului (ceea ce va conecta Canalul Anterior cu cel Posterior) și coborâți energia din zona capului în zona ombilicului, unde poate fi stocată. Puteți de asemenea să spiralați energia în zona capului și să utilizați tehnica Ridicării Reci. Dacă problema energiei amplificate persistă puteți să utilizați exercițiul de eliminare a energiei în exces descris ulterior.



**Să găsim calea ...**

## Ce puteți experimenta ...

NU SIMT NIMIC. Am sugerat să realizați Marea Ridicare atunci când energia sexuală nu este prea trezită. Cu cât este mai fierbinte, cu atât mai dificil va fi să o controlați și probabilitatea de a ejacula va fi mai mare. Totuși, dacă nu simțiți suficient de bine energia sexuală, treziți-o până la 95% pe drumul către orgasm. Odată ce sunteți capabil să aveți orgasm fără să ejaculați, vă puteți stimula până la orgasm și în același timp să ridicați energia în zona creierului. Când sunteți gata să ajungeți la orgasm sau chiar în cursul orgasmului, opriți-vă și practicați Marea Ridicare de 3 până la 9 ori sau până când senzațiile orgasmatice se ridică și ele.

ESTE PREA "FIERBINTE". S-ar putea să descoperiți că energia este prea fierbinte, prea explozivă și că fie ejaculați, fie vă este foarte greu să ridicați energia de-a lungul coloanei vertebrale. Dacă sunteți în această situație, stimulați-vă mai puțin. Va trebui să aveți suficientă energie pe care să o ridicați, dar cel puțin la început nu e bine să aveți prea multă energie.

CONTINUI SĂ EJACULEZ. Dacă ajungeți prea aproape de punctul fără întoarcere, căutați să contractați continuu mușchiul PC, astfel încât să strângeți ferm prostata și să stopați ejacularea. Puteți să mențineți mușchiul PC încordat în timp ce vă contractați mușchii fesieri. Dacă sunteți aproape de ejaculare și aveți nevoie de o forță suplimentară pentru direcționarea energiei în sus, strângeți pumnii și încleștați-vă maxilarele și dinții. Aceasta va crește forța acțiunii de pompare. Totuși, această ultimă tehnică trebuie să fie evitată de bărbații care acumulează tensiuni în zona gâtului și a maxilarelor.

MĂ DOARE SPATELE. Uneori este mai dificil să aduceți energia la baza coloanei, iar unele persoane experimentează

dureri, furnicături sau înțepături atunci când energia intră pentru prima dată în zona sacrumului. Dacă acesta este și cazul dumneavoastră, nu vă alarmați. Puteți ajuta energia să treacă, masând ușor zona respectivă cu degetele.

MĂ DOR OCHII. Atunci când ridicați ochii sau îi rotiți puteți să descoperiți că vă dor ochii sau capul. Aceasta este un semn tipic că mușchii vă sunt încordați și nu există nici un motiv de îngrijorare. Dacă problema persistă, continuați ușor cu această parte a practicii sau contactați un instructor de Tao sau yoga.

MĂ DOARE CAPUL. Dacă vă doare capul, vă simțiți "electrizat" sau aveți dificultăți în a adormi, este posibil să fi lăsat prea multă energie stagnantă în zona capului. Energia poate să se supraîncălzească dacă rămâne într-un singur loc – problemă care poate fi ușor rezolvată prin recircularea continuă a energiei. Asigurați-vă că ați circulat energia în corp de 9, 18 sau 36 de ori într-o direcție și apoi în cealaltă (ca și în actul gătitului trebuie să mestecați în oală pentru a nu se face cocoloașe). O dată ce ați circulat energia în cap, lăsați-o să curgă în jos, în partea anterioară a corpului, prin Canalul Anterior. Dacă aveți probleme în coborârea energiei de-a lungul Canalului Anterior, puteți să o lăsați să coboare de-a lungul coloanei vertebrale.

MĂ SIMT IRITABIL ȘI MÂNIOS. În plus față de amplificarea mâniei pe care este posibil să o aveți deja, noua energie poate să determine supraîncălzirea corpului și dezvoltarea emoțiilor negative (cum ar fi mânia), dacă nu circulați suficient de bine energia. În acest caz, căutați să vă focalizați spre transformarea mâniei și a celorlalte emoții negative, în emoții pozitive, în bunătate și iubire.

EFECTE SECUNDARE. Un mic procentaj de bărbați care realizează aceste tehnici simt o energie excesivă blocată în partea de sus a corpului. Simptomele pot să varieze de la persoană la persoană, dar pot include insomnii, țiuit în urechi, palpitații sau dureri de cap, care persistă câteva zile. Dacă aveți vreuna din aceste



simptome, opriți imediat practica și realizați exercițiul de eliminare a energiei în exces descris mai jos. Dacă ele persistă, contactați un instructor de Tao (a se vedea apendicele) sau yoga. Cei mai mulți doctori occidentali nu vor fi capabili să diagnosticheze în mod corect aceste probleme, deoarece ei nu sunt antrenați să înțeleagă mișcarea energiei în corp și efectele ei fizice. Merită să menționăm că *problemele nu sunt determinate de circularea energiei sexuale, ci de tensiunile emoționale și fizice preexistente* blocate în partea de sus a corpului. Energia sexuală amplifică aceste probleme și de aceea este esențial să tratați aceste probleme înainte de a avansa în practica sexuală.

Așa cum am menționat deja, dacă aveți probleme cu coborârea energiei, este posibil să aveți un blocaj în Canalul Anterior. Taoiștii utilizează sunetele pentru a deschide canalele de energie blocate și pentru a vindeca corpul. Această tehnică este denumită Cele Șase Sunete Vindecătoare (o descriere detaliată a acestei practici poate fi găsită în lucrarea lui Mantak Chia "Modalități taoiste de a transforma stresul în vitalitate"). Sunetul care va deschide Canalul Anterior și vă va ajuta să eliberați energia în exces, este cunoscut sub numele de "Sunetul Triplu Încălzitor".

După fiecare ședință în care practicați Marea Ridicare, masați-vă organele genitale. Aceasta va dispersa energia care nu a fost ridicată și va îndepărta senzația de congestie. Masajul perineului, coccisului și sacrumului conform indicațiilor ulterioare din cadrul acestui capitol sunt binevenite. Dacă vă simțiți testiculele pline vă va fi de un real folos exercițiul Masajul Testiculelor, din capitolul VII. Aceste masaje vor ajuta corpul să absoarbă energia sexuală și sperma.

### Exercițiul 9

### Eliminarea energiei în exces

**1. Întindeți-vă pe spate. Ridicați-vă zona rinichilor plasând o pernă sub zona lombară, dacă simțiți dureri în acest loc.**

**2. Plasați-vă mâinile în fața gurii, astfel încât vârfurile degetelor să se atingă iar palmele să fie îndreptate către picioare.**

**3. Închideți ochii și inspirați profund. Simțiți cum stomacul și pieptul se dilată încet.**

**4. Zâmbiți și expirați ușor, emițând sunetul "Hiii". În timp ce expirați, împingeți mâinile către picioare și imaginați-vă corpul ca fiind un tub cilindric pe care îl goliți cu mâinile.**

**5. Repetați acest sunet și mișcarea de 3, 6 sau 9 ori, imaginându-vă de fiecare dată că împingeți energia în exces din zona capului, trecând prin inimă și abdomen și ieșind prin picioare. Puteți face acest exercițiu stând așezat sau în picioare. Dacă aveți probleme în continuare cu eliminarea energiei în exces, contactați un instructor în Tao al Vindecării (vezi apendicele) sau un acupuncturist.**

## Blocarea cu degetele

În continuare vă vom arăta cum să opriți sămânța o dată ce ați trecut în ceea ce Masters și Jonson numesc *inevitabilitatea ejaculatorie* – cu alte cuvinte atunci când ați trecut dincolo de punctul de nonretur. Este cel mai bine să utilizați Marea Ridicare ori de câte ori este posibil și să vă folosiți din ce în ce mai mult mintea pentru a vă abține de la ejaculare, în detrimentul degetelor, gest ce poate fi uneori jenant. Utilizați această tehnică atunci când aveți nevoie să vă conservați energia (când sunteți bolnav sau lucrați din greu) și nu ați reușit să vă abțineți de la ejaculare. Când utilizați Blocarea cu degetele, în cazul în care ați trecut de punctul de nonretur, vă veți pierde erecția. Veți constata că ea revine mult mai rapid decât în cazul în care nu ați realizat blocarea. Un bărbat cu orgasme multiple explica: "După ce am utilizat Blocarea cu degetele am reintrat foarte repede în erecție și am putut să continui actul sexual."



**Exercițiul 10**

**BLOCAREA CU DEGETELE**

**1. Când simțiți că ejacularea este inevitabilă, apăsați cu cele trei degete din mijloc (cu alte cuvinte nu cu degetul mare sau cu cel mic) al mâinii dominante Punctul de un Milion de Dolari, suficient de ferm pentru a opri expulzarea sămânței.**

**2. Degetele trebuie să fie ușor curbate, iar degetul din mijloc trebuie să apese exact capătul tubului uretral. Acest tub se dilată în momentul în care vă apropiați de ejaculare, astfel încât va fi ușor de găsit. Celelalte două degete trebuie să preseze pe fiecare parte a tubului pentru a-l menține fix.**

**3. Contractați mușchiul pubococcigian, care înconjoară prostata, și împingeți în sus perineul. Ridicați energia orgasmică de-a lungul coloanei vertebrale până la creier.**

**4. Mențineți degetele în acel loc înainte, în timpul și după contracții.**

**5. Când pulsațiile s-au oprit complet, îndepărtați degetele.**

În ultima secțiune am discutat despre Punctul de un Milion de Dolari ca fiind locul unde puteți apăsa pentru a întârzia ejacularea. Punctul de un Milion de Dolari este de asemenea și locul unde puteți să blocați ieșirea sămânței din corp dacă ați trecut de punctul de nonretur. Un bărbat cu orgasme multiple arată când anume Blocarea cu degetele este cea mai utilă: "La început utilizam Blocarea cu degetele în timp ce-mi provocam singur plăcere. Mă puteam antrena să mergeam din ce în ce mai aproape de punctul de nonretur, deoarece puteam să utilizez această blocare chiar dacă treceam de acest punct. Aș recomanda să se practice acest blocaj mai întâi în autostimulare, deoarece nu este atât de jenant ca în actul amoros."

Practic, Blocarea cu degetele implică presarea Punctului de

un Milion de Dolari, o adâncitură aflată exact în fața anusului, cu cele trei degete din mijloc ale mâinii drepte (figura 15). Dacă sunteți stângaci, utilizați mâna stângă; veți avea nevoie de puterea mâinii dominante pentru a realiza această tehnică (asigurați-vă că unghiile sunt tăiate scurt, pentru a nu vă răni). Trebuie să presați acest punct exact în momentul în care ați simțit că ați trecut de punctul de nonretur – dar înainte de a începe să ejaculați – până când se opresc contracțiile ejaculatorii.

Veți exercita presiunea asupra locului în care se întâlnesc canalul ejaculator și membrana uretrală. Un bărbat multiorgasmic sugerează: "Trebuie să realizați că presiunea și concentrarea de care aveți nevoie în timpul orgasmului va reduce plăcerea orgasmică, cel puțin la început. Cunoscând aceasta, veți fi capabil să aplicați continuu presiunea până la sfârșit." Nu vă îngrijorați. Cu timpul, vă va fi din ce în ce mai ușor și vă va deranja din ce în ce mai puțin.

Dacă aplicați presiunea în punctul corect, nici o picătură de spermă nu va ieși. Dacă sperma iese totuși, probabil că nu ați găsit încă Punctul de un Milion de Dolari. Mișcați degetele ușor, către anus și asigurați-vă că aplicați ferm presiunea în zona adânciturii respective.

Dacă sunteți curios să vedeți dacă ați realizat exercițiul corect, puteți să urinați într-o cană. Dacă urina este limpede, l-ați realizat corect. Dacă urina este însă tulbure, înseamnă că sămânța a trecut în vezica urinară prin ejacularea retrogradă.

Atunci când blocați sămânța cu degetele, cea mai mare parte a fluidului se întoarce în epididim și în veziculele seminale. Țesutul din această parte a corpului este foarte elastic și nu va fi rănit de această tehnică, dar este totuși important ca după aceasta să masați zona pelviană, pentru a realiza împingerea mușchiului pubococcigian și pentru a recircula energia sexuală în întregul corp. S-ar putea să resimțiți o anumită presiune sau chiar durere atunci când începeți să realizați Blocarea cu degetele, ceea ce înseamnă că este mult mai important să vă ajutați corpul să reabsoarbă sămânța. Un bărbat cu orgasme multiple relata: "În cazul în care aplicați Blocarea cu degetele trebuie să aveți grijă să nu apăsați prea tare. Într-o noapte am apăsat prea tare și după



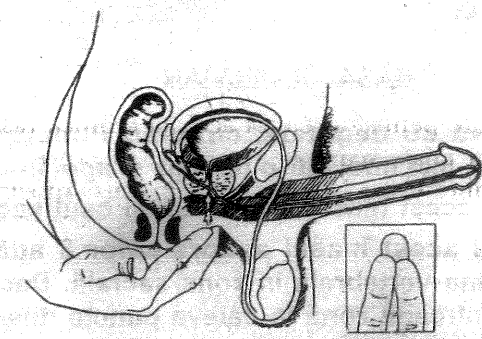


**FIG. 15 - BLOCAREA CU DEGETELE**

aceea am avut dureri o perioadă."

Puteți să eliminați o mare parte din tensiunea pe care e posibil să o resimțiți în zona pelviană după ce ați utilizat Blocarea cu degetele sau Marea Ridicare, masându-vă unele puncte cheie din acea zonă. Pentru început și cel mai important este să vă masați perineul (zona dintre rădăcina penisului și anus) și testiculele (vezi capitolul VII). Aceasta vă va elibera tensiunea și va ajuta corpul să reabsoarbă sămânța. Este de asemenea foarte important să vă masați osul sacral – mai precis, adâncitura dintre anus și osul sacral (fig. 16) și cele 8 adâncituri din zona sacrală (fig. 17). Aceasta va ajuta corpul să absoarbă energia sexuală pe care ați generat-o.

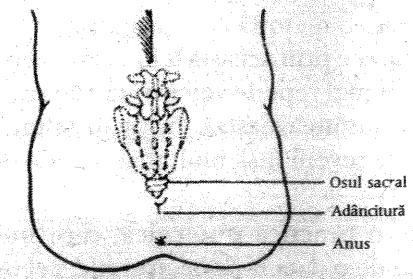



**FIG. 16 - MASAJUL ADÂNCITURII DINTRE OSUL SACRAL ȘI ANUS**

**Exercițiul 11**

**MASAJUL PELVIAN**

**1. Masați-vă cu degetele, circular, Punctul de un Milion de Dolari, mai întâi într-o direcție și apoi în cealaltă.**

**2. Repetați acest masaj între anus și osul sacral.**

**3. Repetați acest masaj asupra celor 8 adâncituri aflate pe coloana vertebrală în zona sacrală. Dacă nu le găsiți, masați întreaga zonă în câteva puncte diferite, circular, în ambele direcții.**

**Să găsim calea...**

## Durerea

Dacă aveți o durere intensă probabil ați apăsat prea tare sau prea târziu. Când se petrece așa, uretra, care este asemeni unui ciorap care a fost ciupit, se umple cu lichid și poate durea. Trebuie să închideți robinetul înainte ca apa (în cazul nostru sămânța) să curgă în chiuvetă. Data viitoare urmăriți să împingeți mai în spate și/sau mai devreme. Datorită apăsării în acea zonă poate să apară un oarecare disconfort, mai ales în primele câteva săptămâni. Dacă aveți dureri căutați să rafinați această tehnică sau renunțați la ea și învățați Marea Ridicare, care este mult mai importantă. O mică parte din sămânță poate ieși din moment ce v-ați pierdut erecția, deci aceasta nu este o metodă contraceptivă, și nici o metodă de sex protejat. Deoarece prin această tehnică se pierde totuși o parte din energie, cu cât mai repede veți învăța Marea Ridicare, cu atât mai bine pentru dumneavoastră. În cazul tehnicii de blocare a spermei energia va reveni însă mult mai repede decât în cazul în care ejaculați.

Aceasta este o practică puternică, care nu trebuie să fie utilizată mai mult de o dată la două, trei zile, cel puțin la început. Dacă sunteți mai în vârstă sau bolnav nu trebuie să utilizați această practică mai mult de două ori pe săptămână. Energia sexuală reținută vă poate face să simțiți că vă este cald sau că vă este sete. Dacă este așa, beți mai multă apă. După ce ați practicat această



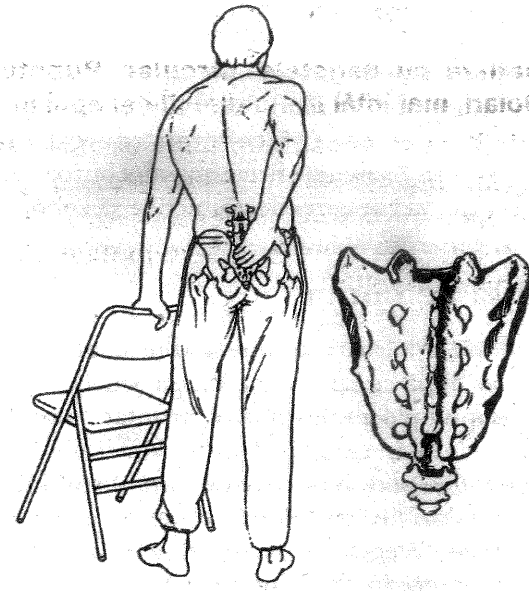


**FIG. 17 - MASAJUL ADÂNCITURILOR DIN OSUL SACRU**

tehnică timp de 1-3 luni, veți observa că dorința sexuală crește și că erecțiile devin mult mai frecvente. Amplificați-vă activitățile sexuale cu moderație, fără a face excese.

## Presiunea din cap

După o lună sau mai mult de practică, s-ar putea să descoperiți că simțiți o anumită tensiune în cap, ca rezultat al energiei crescute din corp. Acesta este un semn de progres, care arată că trupul are mai multă energie decât înainte. La unele persoane aceasta se resimte ca o furnicătură plăcută, ca o electricitate statică fără șocuri (este vorba de energia Kundalini, popularizată de maeștrii tantrici în Occident). Cu toate acestea, dacă această putere crește, devenind inconfortabilă, ea poate fi

recirculată în corp, prin presarea limbii de zona palatului sau lăsând-o să coboare către zona ombilicului.

Dacă sunteți hipertensiv trebuie să vă mențineți limba în maxilarul inferior (mai curând decât să vă atingeți cu ea zona palatului) și de asemenea să coborâți energia către tălpile picioarelor (fig. 14). Exercițiile fizice, masajul picioarelor și o dietă bogată în cereale, vă vor ajuta de asemenea să coborâți energia.

## Când să ne oprim

Cei mai mulți bărbați se opresc din actul sexual după ce ejaculează, dar după ce ați învățat Marea Ridicare și ați ajuns să trăiți orgasme multiple, puteți să vă confruntați cu problema reală legată de momentul în care să vă opriți. Vor fi zile când veți dori să faceți dragoste o perioadă mare de timp și vor fi de asemenea zile în care veți dori un foarte rapid și satisfăcător act amoros cu orgasme multiple. Alegerea este a dumneavoastră și va depinde de ceea ce se petrece în viața dumneavoastră. Satisfacția proprie și cea a iubitei vă vor ghida.

Cu toate acestea, este important să nu exagerați, mai ales la început. Așa cum explică Masahiro Ouchi, Senior instructor de Tao al Vindecării: "Bărbații se simt foarte puternici atunci când încep să practice Kung-Fu-ul sexual și adesea ei nu știu când să se oprească. Luați-o ușor și permiteți-i corpului propriu și celui al partenerei să se odihnească." Va trebui să vă asigurați că iubita are suficientă forță sexuală pentru a ține pasul cu noua dumneavoastră intensitate amoroasă. Puteți să o încurajați să citească capitolul VI, care este scris special pentru ea, dar fără a o forța, și fiți sensibil la nevoile ei.

Mulți oameni se îngrijorează prea mult în legătură cu masturbarea sau consideră că vor neglija alte părți ale vieții lor dacă experimentează prea multă plăcere. Conform lui Tao, dacă sunteți capabil să trăiți plăcerea la asemenea cote, nu veți mai simți nevoia să alergați permanent după sex superficial sau după alte stimulări nesatisfăcătoare.



**Să găsim calea...**

## Lăsați-vă erecția să descrească la fiecare 20 de minute

Dacă faceți dragoste mai mult de 20 de minute – ceea ce va fi foarte ușor după ce veți deveni multiorgasmici – *este foarte important să lăsați erecția să descrească puțin la fiecare 20 de minute pentru a permite sângelui să recircule în întregul corp.* Merită să menționăm din nou faptul că Kung-Fu-ul Sexual nu este un test de îndurare. Provocați-vă plăcere și cultivați-vă propria energie, în funcție de dorință și de timpul pe care-l aveți la dispoziție.

## Când să ejaculez?

De fiecare dată când ajungeți la orgasm aduceți mai multă energie sexuală în corp; de aceea dacă în cele din urmă ejaculați pierdeți mai puțină energie decât înainte, când nu aveați orgasme multiple. De exemplu:

1. Dacă aveți 5-6 orgasme, de fiecare dată circulând energia către creier și în restul corpului și apoi ejaculați, pierdeți cam 50% din energia sexuală.

2. Dacă aveți 5-6 orgasme și apoi utilizați Blocarea cu degetele pierdeți cam 25% din energia sexuală.

3. Dacă aveți 5-6 orgasme și apoi utilizați Marea Ridicare (și nu ejaculați), nu veți pierde nimic din energia sexuală.

Această din urmă opțiune vă va conferi cea mai mare posibilitate de a cultiva orgasmele extatice pe care le veți simți în creier și în întregul corp. Vă va permite de asemenea să cultivați această energie pentru sănătatea globală. Cu toate acestea, generând și având atât de multă energie riscați să vă supraîncălziți dacă nu sunteți capabil să circulați energia prin Orbita Microcosmică.

**Să găsim calea...**

## Prevenirea supraîncălzirii

Conform lui Tao, energia erecției este energie de lemn (sau energie din ficat). Deci dacă nu ejaculați și ridicați energia orgasmică, veți amplifica această energie în zona ficatului. Dacă această energie în creștere nu este transformată în dragoste, iubire și bunătate, ea se va transforma în mânie și ură. Deci, mai ales când aveți foarte multă energie, realizați aceste practici fiind bun și tandru cu iubita și afectuos față de toți ceilalți oameni din viața dumneavoastră.

Alte tehnici pentru a preveni supraîncălzirea implică a bea o mare cantitate de apă sau a înghiți propria salivă, ceea ce are un efect răcoritor asupra corpului. Starea emoțională poate să afecteze energia din corp. Dacă vă simțiți calm și iubitor, corpul poate să absoarbă mult mai ușor energia. Dacă sunteți mânios sau disprețuitor la adresa dumneavoastră sau a iubitei aveți un mai mare risc de supraîncălzire. Dacă sunteți supraîncălzit sau aveți mai multă energie decât puteți asimila, probabil că veți ejacula. Dacă problema persistă, căutați să practicați Zâmbetul Interior sau cele 6 Sunete Vindecătoare descrise în lucrarea "Modalități taoiste de a transforma stresul în vitalitate" sau contactați un instructor de Tao sau de yoga.

Idealul taoist este de a ejacula cât mai rar posibil, dar fiecare bărbat poate și trebuie să se abțină de la ejaculare pentru o perioadă de timp care îi este specifică. Puterea dumneavoastră depinde de vârstă, de sănătate, de starea minții și de puterea voinței.

Sun Ssu-miao, unul dintre medicii de frunte din China antică recomanda ca *bărbații trebuie să atingă o sănătate bună și o longevitate ejaculând de cel mult două ori pe lună,* atâta timp cât ei mănâncă sănătos și realizează exerciții. El oferă chiar linii călăuzitoare mult mai specifice.

Un bărbat la vârsta de *20 de ani* poate ejacula *o dată la patru zile.*

Un bărbat la *30 de ani* poate ejacula *o dată la 8 zile.*



Un bărbat la *40 de ani* poate ejacula *o dată la 10 zile.*

Un bărbat la *50 de ani* poate ejacula *o dată la 20 zile.*

Un bărbat la *60 de ani* trebuie *să nu mai ejaculeze.*

*Fără îndoială, aceste prescripții nu limitează însă numărul de zile la care orice bărbat poate să facă dragoste și poate să aibă orgasme fără ejaculare.* S-ar putea ca aceste restricții să vă descurajeze, dar nu uitați că aveți la îndemână orgasmele fără descărcare și atunci pentru ce mai aveți nevoie de ejaculare? După cum spunea un bărbat cu orgasme multiple: "Odată ce ați avut orgasme multiple fără ejaculare nu veți mai dori să vă întoarceți la orgasmele "țâșnitoare", care sunt limitate doar la zona genitală, în timp ce orgasmele multiple sunt orgasme ale întregului corp."

Sun Ssu-miao, care a trăit în jurul anului 101, ejacula numai după ce făcea dragoste de 100 de ori. Dar, mai curând decât să aderați la vreo formulă numerică rigidă, va trebui să acordați mai multă atenție corpului dumneavoastră. Dacă sunteți obosit sau bolnav, beat sau plin de mâncare, va trebui să evitați ejacularea. De asemenea, dacă munciți din greu este de dorit să vă păstrați sămânța. Vechii taoiști, care trăiau aproape de natură, credeau că asemeni plantelor și animalelor care-și conservă energia iarna, așa ar trebui să facă și oamenii. În funcție de sezon există anumite ritmuri care vor determina frecvența ejaculărilor. Dacă doriți să concepeți un copil va trebui să ejaculați doar când iubita este la ovulație.

Dacă ejacularea vă face să vă simțiți gol, deprimat sau obosit, trebuie să evitați să ejaculați până când vă veți amplifica din nou energia. Când ejaculați vă puteți conserva o parte din sămânță apropiindu-vă încet de punctul de non-retur, mai curând decât să vă năpustiți viguros către climax. După ce ejaculați puteți să practicați contracțiile mușchiului pubococcigian, pentru a reduce cantitatea de energie care iese de obicei.

Este important în același timp să nu deveniți obsedat de a nu ejacula și să nu vă faceți zile grele atunci când ejaculați. Așa cum explică Michael Winn: "Este foarte important să nu deveniți fanatic în legătură cu abținerea de la ejaculare. Foarte mulți bărbați

care învață despre Kung-Fu-ul Sexual gândesc că este extraordinar, dar au apoi probleme în a-și controla ejacularea. Încep să emită tot felul de judecăți asupra propriei persoane și să se simtă vinovați. Ei uită că nu este atât de important să ejaculezi sau nu, ci dacă sunteți capabili să recirculați o parte din energia sexuală prin corp, înainte de a ejacula. *Evident, cu cât mai mult puteți să întârziați ejacularea, cu atât mai mare va fi posibilitatea de a cultiva această energie pentru creativitate și pentru creștere spirituală.* Dacă trebuie să ejaculați și aceasta se petrece fără să puteți interveni, continuați. Nu vă opriți! Ceea ce este cu adevărat important nu este energia din spermă, ci dragostea dintre cei doi iubiți."

Rețineți că energia este mai mult decât simpla spermă: dacă sunteți capabil să extrageți energia din spermă, sunteți foarte departe de locul în care erați la început, în termenii atât ai plăcerii pe care veți fi capabil să o experimentați, cât și ai energiei pe care o veți putea utiliza pentru sănătatea dumneavoastră. Adevărata satisfacție sexuală provine atât din plăcere, cât și din sănătate; în capitolul următor veți învăța cum să le împărtășiți pe ambele cu iubita dumneavoastră.

## PUTERE ŞI SEXUALITATE

Practicile pe care le învățați în această carte sunt foarte puternice și odată ce le-ați învățat este normal să fiți mândru de capacitatea dumneavoastră de a stăpâni energia sexuală și de noi descoperitele deprinderi în pat. Cu toate acestea, este esențial să evitați bravada și mândria care însoțesc adesea sexualitatea masculină. Așa cum explică Masahiro Ouki, Senior instructor în Tao al Vindecării: "Kung-Fu-ul Sexual este destul de ușor de învățat și mulți bărbați încep să se simtă destul de puternici în pat, dar aceste practici nu trebuie să devină o goană după putere. Puterea este în legătură cu competiția, care este opusul dragostei și al oricărei practici spirituale autentice." Ouki, care avea centura neagră în karate, compară Kung-Fu-ul Sexual cu ceea ce a observat el în karate: "Mulți oameni care au centura neagră utilizează incorect această putere. Ei divin mai rigizi și mai egoiști și își pierd



sensibilitatea și noblețea care constituie sursa reală a acestei puteri.

Pentru a practica corect Kung-Fu-ul sexual va trebui să vă deschideți inima și să practicați într-un spirit de umilință, dragoste și bunătate, nu în aroganță și egoism. Egoismul este doar o expresie a nesiguranței și, pe măsură ce veți deprinde adevărata încredere sexuală, veți fi capabil să renunțați la ambiție și la infatuare. Rețineți că aceste practici și noua dumneavoastră energie sexuală vă vor amplifica emoțiile, deci este important să le cultivați și să le rafinați. Dacă vă este greu, practicați cele 6 Sunete Vindecătoare. Dacă nu tratați aceste emoții, ele vă vor limita practica, plăcerea și starea de comuniune cu iubita.

## ARTA DE A FACE DRAGOSTE

Mulți bărbați care încep să practice Kung-Fu-ul sexual se implică atât de mult în propria lor practică încât pierd legătura cu iubita și cu procesul spontan și extatic al actului amoros. Puteți practica atât de des cât doriți, de unul singur. Dar atunci când sunteți cu iubita este foarte important să rețineți că aceasta nu este *practica dumneavoastră*. A face dragoste înseamnă a face dragoste și de aici provin plăcerea și sănătatea; nu este vorba de a genera energie sexuală în dumneavoastră sau de a vă demonstra îndemânarea. Așa cum arăta Masahiro Ouchi: "Tehnica este doar tehnică. Ea nu este arta autentică. Trebuie să învățați tehnica atât de bine astfel încât să o puteți uita. Când învățați să cântați la un instrument muzical, trebuie să învățați mai întâi notele, dar mai târziu va trebui să le uitați și să cântați doar din inimă.

În următoarele două capitole vom trece la exercițiile de cultivare în doi, care vă vor ajuta să deveniți, împreună cu iubita, un cuplu cu orgasme multiple.

**CAPITOLUL IV**

# Să cunoaştem femeia

"Între deprinderile unui bărbat, buna cunoaştere a femeilor este indispensabilă", explică lucrarea *Discurs asupra celui mai înalt Tao din paradis*. "Numai cel îndemânatic şi priceput este la înălţimea îndatoririlor pe care le implică faptul de a fi cu o femeie." Uniunea dintre bărbat şi femeie a constituit baza Kung-Fu-ului Sexual, datorită faptului că prin această legătură fundamentală se considera că pot fi atinse sănătatea şi plăcerea infinită. Pornind de la acest principiu, taoiştii au transformat actul amoros într-o artă elevată a intimităţii şi extazului.

O viaţă amoroasă armonioasă era considerată ca fiind esenţială pentru fericirea conjugală şi noilor căsătoriţi li se dădeau "cărţi de dormitor" care demonstrau foarte expresiv modul în care ei puteau să obţină această fericire. Nu ne gândim niciodată să învăţăm să gătim fără a avea o carte de bucate sau chiar două, dar în ceea ce priveşte actul amoros, care este cel puţin la fel de complex ca şi gătitul, bărbaţii şi femeile din Occident sunt nevoiţi să descopere singuri lumea misterioasă a sexului prin intermediul a doar câteva imagini romantice fără speranţă din filme şi având drept unic ghid televiziunea.

Sexul de la Hollywood nu este sex autentic; este doar sex rapid. Îmbrăţişarea pasională, rapidă, surprinsă în cele mai multe filme, în care femeia se lubrefiază instantaneu şi este satisfăcută imediat în câteva minute de încleştare coitală, ar putea fi o situaţie comică, dacă nu ar influenţa atât de mulţi telespectatori, care încearcă să imite acest mod nerealist de a face dragoste. Merită să amintim că imperativul director al păstrării acţiunii în mişcare



şi intoleranţa publicului la urmărirea plăcerii corpului face imposibil de explorat pe ecran nuanţele subtile ale actului amoros. Candace Bergen descrie formula ei pentru orgasmele-cinema în revista *Esquire*: "10 secunde de respiraţie rapidă, rotiţi-vă capul dintr-o parte în alta, simulaţi un atac de astm şi muriţi puţin". E suficient pentru un preludiu.

Filmele porno în care pelicula este de obicei o alăturare de scene sexuale ar trebui să ofere posibilitatea de a acumula un repertoriu sexual bogat. Cu toate acestea, împlântarea înnebunită a bărbatului în corpului femeii este, în cea mai mare parte a pornografiei, ritmată mai mult după ritmul de masturbare al mâinii unui bărbat decât să fie acordată senzaţiilor profunde şi subtile ale actului amoros real autentic.

Nu este de mirare că bărbaţii occidentali, obişnuiţi cu filme, televiziune şi pornografie, ejaculează atât de repede. Aproape 80% dintre bărbaţii pe care Kinsey i-a studiat ejaculau în mai puţin de două minute de la penetrare. Atât bărbaţii, cât şi femeile se pierd în acest coit rapid. Hartman şi Fithian arătau că acest act sexual rapid nu are o durată suficient de mare pentru ca, compuşii chimici naturali care însoţesc atingerea şi excitaţia naturală să fie eliberaţi în circuitul sanguin, scurtcicuitând sentimentul general de bunăstare care însoţeşte de obicei actul amoros. Taoiştii ar spune că într-un astfel de act sexual grăbit, bărbatul şi femeia nu reuşesc să schimbe energie sexuală între ei şi să armonizeze unul cu celălalt şi chiar se pot secătui unul pe celălalt de energie. Aceasta nu înseamnă că secvenţele scurte de act amoros nu sunt uneori exact ceea ce doctorul a recomandat, în special dacă dumneavoastră şi iubita aţi realizat o practică în care aţi făcut dragoste în mod extatic, fapt ce vă permite acum să vă satisfaceţi unul pe celălalt foarte repede.

La un sfert de secol după ce Kinsey şi-a publicat descoperirile – în domeniul revoluţiei sexuale şi al emancipării femeilor – Morton Hunt a descoperit într-un studiu-replică, faptul că bărbaţii rezistau în actul amoros 10 minute în loc de două. Deşi aceasta este totuşi o perioadă scurtă conform standardelor taoiste, această creştere constituie o îmbunătăţire calitativă de 400%. Deşi bărbaţii sunt de obicei înfăţişaţi ca fiind amanţi insensibili, ghidaţi în pat

exclusiv de propriul lor interes, o motivație majoră pentru bărbați de a învăța să reziste mai mult în pat s-a dovedit a fi dorința lor de a-și face fericite iubitele, care au început să descopere că pot avea orgasme sau chiar orgasme multiple. În interviurile pe care le-a realizat cu 4000 de bărbați, Anthony Pietropinto a descoperit că un surprinzător procent de 80% dintre aceștia își judecau propria lor satisfacție sexuală după numărul de orgasme pe care reușiseră să le atingă iubitele lor[1]. Odată ce ați devenit un bărbat cu orgasme multiple veți fi capabil să vă satisfaceți iubita, indiferent de cât de mult timp are ea nevoie pentru a ajunge la orgasm.

Cu toate acestea, *atunci când învățați să vă satisfaceți iubita, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să renunțați la egoism.* Nu dumneavoastră îi "dați" un orgasm. Nu încercați să fiți cel mai bun amant pe care l-a avut ea vreodată. Prea mulți bărbați devin obsedați de performanța sexuală. Dacă veți reuși să înlocuiți performanța cu plăcerea — a ei și a dumneavoastră – veți fi capabil să satisfaceți chiar și cele mai senzuale femei. Amintiți-vă sau învățați că *cei mai buni amanți sunt bărbații care sunt complet relaxați și conștienți de ceea ce se petrece, atât în corpul lor, cât și în corpul iubitei.* În capitolul II ați început să învățați și să înțelegeți ce se petrece în corpul dumneavoastră, iar în acest capitol veți învăța cum să recunoașteți ce se petrece în corpul iubitei.

Mai există un lucru pe care trebuie să-l rețineți. Este mult mai ușor să practicați Kung-Fu-ul sexual într-un cuplu stabil, cu o iubită cu care aveți o înțelegere emoțională profundă și o foarte bună potrivire fizică. În studiile lor asupra bărbaților cu orgasme multiple Dunn și Trost au descoperit că era mult mai ușor pentru bărbați să aibă orgasme multiple cu o iubită familiară, cu care resimțeau o apropiere emoțională și cu care aveau posibilitatea de a face dragoste în tihnă. Toți bărbații pe care i-au intervievat au menționat că scopul lor nu fusese să aibă orgasme multiple, ci să aibă acte amoroase plăcute și satisfăcătoare. Orgasmele multiple sunt doar una dintre multiplele comori pe care le veți descoperi pe calea către actul amoros intim și mai mult decât atât, extatic.



## Corpul ei

Sexualitatea feminină a constituit sursa unor profunde mistere, dar și a unor mistificări de-a lungul istoriei occidentale. Organele sexuale ale femeii fiind plasate în interiorul corpului (prin opoziție cu cele ale bărbatului care sunt exterioare), au constituit subiectul unor multiple studii, dar și a multor confuzii. Orice bărbat (dar și orice femeie), trebuie să cunoască unele elemente de bază în legătură cu corpul femeii (fig. 18). Rețineți că acestea sunt doar descrieri generale și că anatomia sexuală (atât a femeii cât și a bărbatului) variază foarte mult de la persoană la persoană, ca și restul anatomiei noastre.

### MUNTELE LUI VENUS

Coborând către abdomenul femeii, prima descoperire pe care o veți face este mons veneris, ceea ce în latină înseamnă *muntele lui Venus.* Așa cum probabil știți, Venus este zeița dragostei. Muntele lui Venus este o întindere de piele de obicei acoperită de păr, plasată deasupra osului pubian. Ca adolescent probabil ați simțit deseori această parte a corpului iubitei, mai ales dacă ați făcut "nebunii" îmbrăcați. Muntele lui Venus este chiar deasupra clitorisului; unele femei găsesc această zonă ca fiind foarte sensibilă la atingere și presiune, în timp ce altele vor dori să vă focalizați atenția (și atingerea!) mult mai jos.

### BUZELE EXTERIOARE

Pe măsură ce coborâm între coapsele femeii, muntele se separă în două buze mari. Deși ele sunt numite "buze", atunci când femeia nu este excitată, ele sunt relativ plate și nu seamănă deloc cu niște buze.

### BUZELE INTERIOARE

Spre deosebire de buzele exterioare, buzele interioare sunt lipsite de păr și sunt conectate cu alte membrane mucoase, asemeni buzelor gurii. Când nu sunt excitate, culoarea lor variază de la roz către maro sau roșu purpuriu. În timpul excitării sexuale

ele se dilată, se îngroașă și se închid la culoare. Uneori ele se pot dilata, mărimea lor crescând de două sau de trei ori față de cea inițială și își schimbă culoarea către roșu strălucitor. Aceste modificări constituie semnele unei mari excitații și ale apropierii orgasmului.

## CLITORISUL

Mergeți pe buzele interioare în sus până la locul unde se întâlnesc, exact sub muntele lui Venus. Aici ele formează gluga care protejează glandul senzitiv al clitorisului care este similar cu glandul (capul) penisului, prin abundența sa de nervi senzitivi. De obicei, glandul este adăpostit sub glugă, dar poate fi văzut împingând ușor gluga către înapoi. Glandul este atât de sensibil

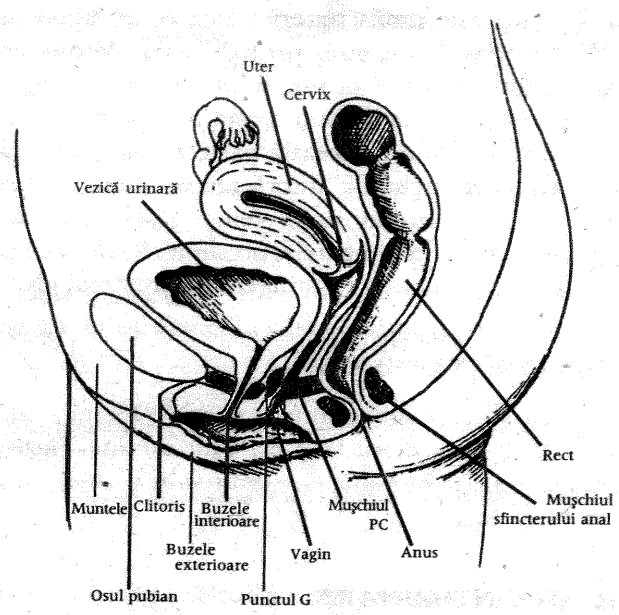



**FIG. 18 - ANATOMIA SEXUALĂ A FEMEII**



încât destul de puține femei găsesc stimularea sa directă dureroasă. Aceste femei preferă adesea stimularea axului de deasupra clitorisului care se întinde sub muntele lui Venus și poate fi simțită sub piele ca o coardă mobilă. După orgasm, multe femei își simt clitorisul lor prea sensibil pentru a fi atins direct timp de câteva minute. Această senzație este similară cu ceea ce simte un bărbat imediat după ejaculare.

Asemeni penisului, clitorisul este "construit" din țesut erectil, iar glandul se umple cu sânge atunci când este excitat. Multe persoane compară clitorisul cu capul penisului și, din punct de vedere al dezvoltării, își au originea în același țesut embrionar. Cu toate acestea, clitorisul este unic prin faptul că este singurul organ care există în mod exclusiv pentru plăcere sexuală. Deci, până aici cu credința că femeile sunt mai puțin senzuale decât bărbații: ele sunt cele care au o parte a corpului lor dedicată în întregime pentru a le provoca plăcere și a le satisface.

## URETRA

În partea de jos a clitorisului se află deschiderea uretrei care duce către vezica urinară. Spre deosebire de bărbați a căror uretră este relativ lungă (extinzându-se de-a lungul penisului), femeile au un canal urinar relativ scurt, care constituie motivul principal pentru care femeile tind să aibă mai des infecții urinare. Mișcările de du-te – vino ale actului sexual pot introduce unele bacterii în uretra femeii. Dacă partenera dumneavoastră se infectează frecvent, încurajați-o să urineze după ce face dragoste. Aceasta o va ajuta să elimine eventualele bacterii.

## VAGINUL

În partea de jos a clitorisului și a uretrei se află intrarea în vagin. Pereții vaginului se sprijină unul pe celălalt creând un spațiu mai curând potențial, decât unul real. Pereții vaginului au multe cute, ceea ce explică posibilitatea vaginului de a se adapta aproape oricărei mărimi de penis, ca să nu mai vorbim de mărimea unui bebeluș în timpul nașterii. Această capacitate de a se dilata și de a

se contracta, chiar până la a se mula în jurul unui deget, este motivul pentru care diferențele de mărimi ale penisului nu constituie de obicei o problemă.

În stare de repaus peretele posterior al vaginului are lungimea cam de 7.5 cm, iar peretele anterior are lungimea cam de 6 cm. Pe măsură ce femeia este excitată, vaginul se lărgește și se alungește. Cele două treimi interioare ale vaginului se dilată, ceea ce adesea reduce stimularea în partea din spate a vaginului, dar treimea exterioară se strânge pe măsură ce se umple cu sânge, acesta fiind unul dintre motivele pentru care o femeie poate să facă dragoste chiar și cu un bărbat cu penis mic. Așa cum menționam în capitolul anterior, dacă iubita are un mușchi PC puternic, ea își poate contracta vaginul în jurul penisului dumneavoastră și poate amplifica plăcerea amândurora. Dacă iubitei îi plac penetrările profunde și vă este greu să-i atingeți partea din spate a vaginului, veți fi plăcut surprinși să aflați că există poziții care scurtează vaginul și fac ca penetrările profunde să fie mult mai ușor de realizat (a se vedea capitolul următor).

Multe femei relatează că sunt mult mai sensibile în apropierea deschiderii vaginului, iar altele raportează că au o sensibilitate mai mare în alte zone ale vaginului, incluzând peretele din spate și chiar cervixul (vezi secțiunea următoare – Punctul G și alte zone sensibile). Nu există reguli universale în legătură cu stimularea sexuală, chiar dacă, prin eforturile lăudabile ale unor cercetători cum ar fi Masters și Johnson, s-a urmărit descoperirea unor astfel de reguli. Deci, explorați împreună cu iubita și lăsați-o să vă spună ce anume îi place cel mai mult.

## PUNCTUL G ŞI ALTE ZONE SENSIBILE

Este posibil să fi auzit despre un loc special din vaginul femeii care, atunci când este atins, o înnebunește pur și simplu de plăcere. Acest loc este numit adesea punctul G, numit astfel după medicul Ernest Grafenberg, care l-a descris pentru prima dată în 1950. Deși nu este nouă, ideea punctului G este controversată încă, unele femei descoperindu-l, iar altele nu. Teoria curentă este că punctul G este o colecție de glande, canale, vase de sânge



și de terminații nervoase, care înconjoară uretra femeii.

*Deci, unde se află el exact?* Cele mai multe femei care au descoperit acest punct îl localizează la 4-5 cm de la deschiderea vaginului, pe peretele anterior în sus, exact în spatele osului pubian (unele femei și-au descoperit punctul G mult mai în spate). Dacă priviți la vaginul iubitei și vă imaginați un ceas având în dreptul orei 12 clitorisul, punctul G este de obicei plasat undeva între ora 11 și ora 1.

Atunci când o femeie nu este excitată, punctul G este mult mai dificil de descoperit, dar puteți să simțiți o porțiune de piele proeminentă. Atunci când este stimulat el se poate dilata până la mărimea unei monede sau chiar mai mult, extinzându-se pe peretele vaginului. Alan și Donna Brauer sugerează că cel mai bun moment de a-l descoperi este chiar după ce femeia a ajuns la orgasm: "el este deja oarecum dilatat și sensibilizat". Ei recomandă să îl loviți ușor în ritmul de o dată pe secundă și să experimentați atât cu penetrări ușoare, cât și profunde. Un alt moment potrivit pentru a stimula punctul G este atunci când iubita dumneavoastră este foarte aproape de orgasm. Este mult mai probabil ca ei să-i placă aceste lovituri ușoare odată ce este foarte excitată. Căutați să-i atingeți clitorisul cu limba în timp ce-i atingeți punctul G cu degetul și vedeți cum răspunde la aceasta!

Ar trebui să știți că unele femei simt la început disconfort sau impulsul de a urina atunci când punctul G le este descoperit, deci ar trebui să discutați în prealabil planurile dumneavoastră de explorare și să-i explicați că dacă apare această reacție nu este nici o problemă. Soții Brauer sugerează de asemenea să vă rafinați atingerile. S-ar putea să dureze cam un minut până când disconfortul și senzația de urinare să fie înlocuite de senzații plăcute. Dacă ea are sentimentul de disconfort sau este prea îngrijorată să nu urineze pentru a se bucura de mângâierile dumneavoastră, puteți să-i sugerați să găsească ea singură mai întâi punctul G. Îi va fi mai ușor să-l găsească stând așezată sau pe vine (dacă este preocupată excesiv de senzația de urinare, sugerați-i să se așeze pe toaletă sau să urineze înainte de a face dragoste, ceea ce o va convinge de faptul că vezica ei urinară este goală).

Actul amoros în poziția obișnuită (postura misionarului)

neglijează complet punctul G. Este mult mai ușor să stimulați acest punct cu penisul dacă iubita dumneavoastră este întinsă pe burtă și dumneavoastră o penetrați prin partea posterioară sau dacă ea este deasupra și se poate așeza cum dorește. Penetrările superficiale sunt de asemenea cele mai bune pentru a-i stimula punctul G. Totuși, cel puțin la început, degetele sunt cele mai indicate și mai directe pentru stimularea punctului G.

Unele femei relatează că zonele lor cele mai sensibile sunt localizate în pozițiile orei 4 și 8 ale ceasului, cam la jumătatea pereților vaginali posteriori. Există în aceste zone legături nervoase care ar putea explica sensibilitatea la presiunea acestor zone. Prin lovituri ușoare cu penisul ale vaginului sau prin penetrări în diferite direcții, este posibil să fi descoperit deja faptul că iubita dumneavoastră are și alte zone erogene, care îi sunt proprii doar ei.

Rețineți că această explorare globală este pentru plăcerea iubitei și nu constituie nicidecum o încercare de a găsi locuri speciale sau "butoane"care să o excite. Faceți din stimularea punctului G o parte a varietății de plăceri pe care doriți să i le oferiți.

## EJACULAREA

*Ejaculare feminină?* Unii sexologi au descris capacitatea punctului G "de a ejacula" un lichid limpede atunci când este puternic stimulat. Aceasta i-a făcut pe unii să concluzioneze că punctul G poate fi analog glandei prostate la bărbat. Așa cum am menționat mai devreme, organele sexuale la bărbat și la femeie se dezvoltă din același țesut embrionar. Multe femei care ejaculează se îngrijorează, crezând că urinează, dar am văzut mai sus cum apare această senzație. Cu toate acestea, lichidul respectiv nu este cu siguranță urină, iar impulsul de a urina descrește gradat, pe măsură ce crește excitația.

S-ar putea să simțiți la un moment dat un fel de "spray" pe penis atunci când faceți dragoste, uneori chiar vizibil. Un mic număr de femei ejaculează o mică cantitate de lichid atunci când ajung la orgasm (femeile care ejaculează trebuie să încerce de



asemenea să-și ridice energia sexuală pentru că și ele vor pierde astfel energie – deși mai puțin decât un bărbat). Conform cercetătoarei Lonnie Barbach: "Analizele chimice recente ale fluidului ejaculator feminin sugerează că el este diferit de urină sau de lichidul de lubrefiere al vaginului, și este mai curând asemănător fluidului ejaculator masculin, datorită nivelului crescut de glucoză și acid fosfatazic. Se credea că sursa acestui fluid este un sistem de glande și canale, numit glandele parauretrale. Acestea înconjoară uretra femeii și se dezvoltă din același țesut embriologic din care se dezvoltă prostata masculină."[2] Explicabilă sau nu, această ejaculare feminină poate fi destul de stânjenitoare dacă nu sunteți familiarizat cu ea. Un bărbat relata că s-a trezit stropit în față prima dată când a coborât pe corpul iubitei lui. Această forță propulsivă este probabil rar întâlnită, dar uneori o puteți întâlni și poate ar trebui să vă acoperiți ochii cu ochelari speciali în momentul când vă sărutați iubita pe sex.

## ANUSUL

Pentru unele femei anusul este o zonă erogenă, iar pentru altele este o zonă complet insensibilă. Trebuie să vă întrebați iubita ce anume simte. Dacă amândoi sunteți interesați de actul sexual anal (atingându-i anusul și chiar pătrunzând în anus cu degetul în timpul jocurilor) este cel mai bine să începeți ușor și cu sensibilitate și să vă asigurați că aveți suficient lubrefiant. Dacă anusul ei se contractă în timp ce-l stimulați trebuie să stimulați mai puțin. Dacă este relaxat, puteți să-l stimulați ceva mai mult.

## SÂNII

Prin comparație cu restul anatomiei sexuale a femeii, sânii sunt relativ simpli. Sfârcurile se odihnesc pe vârful acelor cercuri întunecate ale areolei și devin erecte atunci când sunt stimulate. Prin întreaga lor semnificație erotică, sânii sunt destul de similari cu glandele sudoripare și rolul lor primar este de a fi o sursă de lapte cald pentru bebeluși. Unii autori vin însă cu teorii interesante referitoare la motivul pentru care în cultura noastră occidentală hrănită cu biberonul, sânii mari au devenit un

puternic simbol al dorinței. Oricare ar fi motivul, acest noian de imagini i-au dus pe mulți bărbați și multe femei la credința conform căreia mărimea sânilor reflectă apetitul sexual: cu cât mai mari sunt sânii, cu atât mai sexuală este femeia. De fapt sensibilitatea sexuală, experiența și conștiința de sine a femeii determină sensibilitatea sânilor ei, așa cum se petrece în general cu întreaga ei sexualitate. Mărimea sânilor nu are nimic de a face cu aceasta.

În perspectiva "butoni și noduri" ale excitării, bărbații se năpustesc adesea asupra sfârcurilor partenerelor lor. Deși unor femei le place stimularea imediată a sfârcurilor, cele mai multe preferă o atingere mai ușoară și mai indirectă pentru început. În general, urmăriți să masați circular sânii pentru a-i crește anticiparea și dorința, înainte de a-i atinge sfârcurile. Cu toate acestea, unele femei experimentează foarte puține senzații atunci când le sunt atinși sânii sau sfârcurile, deci nu fiți dezamăgiți. Adunați-vă degetele și presați ușor sânii pentru a-i încălzi înainte de a atinge sfârcurile, ceea ce va crește cantitatea de *chi* (energie) în zonă și o va stimula. Când îi atingeți ușor sfârcurile simțiți curentul electric care curge între degetele dumneavoastră și sfârcurile ei. Atingerea sfârcurilor cu limba este adesea foarte eficientă pentru că limba are foarte multă energie, foarte mult *chi*. Uneori, la fel ca și la bărbați, căile nervoase ale sfârcurilor necesită activare care poate avea loc printr-o stimulare ușoară, gradată, în timp. Dar partenera dumneavoastră trebuie să fie deschisă la această trezire ușoară, înceată.

## FERTILITATEA

Ciclurile fertilității femeii și menstruația sunt în mod special tulburătoare pentru cei mai mulți bărbați și generează multă teamă și confuzie. Nu este aici locul unei lecții de biologie, dar există câteva elemente de biologie pe care fiecare bărbat trebuie să le știe despre corpul iubitei lui. De exemplu, știți că deși ovulul unei femei trăiește doar între 12 și 24 de ore, ea poate să rămână însărcinată și la 5 zile după actul amoros?

Cum este posibil aceasta? După ce ovarele femeii eliberează



un ovul glandele cervicale secretă mucus fertil. Acest mucus ajută sperma să ajungă la ovul și în zece minute după ejaculare sperma se află deja în tuburile falopiene, gonind "cu răsuflarea tăiată" către ovul. Cu toate acestea, o parte din spermatozoizi rămân în zona canalului cervical unde sunt hrăniți și eliberați după o perioadă de la 3 până la 5 zile. Deci dacă faceți dragoste sâmbătă noaptea și ea are mucus fertil, dar nu are ovulație până marți, puteți să deveniți tată chiar și miercuri.

Multe femei se plâng că partenerii lor nu își asumă un loc activ în contracepție, că nu se gândesc, că nu o planifică și nu participă la ea. Prin utilizarea crescută a prezervativelor, această situație este în schimbare, dar nu este suficient. Este bine să cunoașteți diferența dintre mucusul fertil și cel nonfertil deoarece prezervativele se mai și rup și nici o metodă contraceptivă nu este eficientă sută la sută. Mucusul fertil este limpede, alunecos și flexibil, elastic. Dacă luați un pic din acest mucus între degetul mare și arătător, el se va întinde atunci când vă separați degetele unindu-le printr-o fâșie subțire de mucus fertil. Dacă mucusul nu este fertil, el va fi alb, lipicios și mai puțin abundent. Mult mai evident este faptul că el nu este atât de elastic ca mucusul fertil. Dacă o femeie nu rămâne însărcinată, sângele și celulele care au fost pregătite să hrănească oul fertilizat se desprind și începe menstruația. Ciclul menstrual variază enorm. Puține femei au un ciclu de exact 28 de zile. Ciclurile obișnuite se pot întinde de la 3 la 7 săptămâni, iar unele femei au menstruație de două sau de trei ori pe an. Deși menstruația este diferită pentru fiecare femeie, modul tipic de sângerare începe cu o picătură ușoară de mucus roz sau cu picături de sânge care cresc până la un flux gros de sânge roșu și apoi descresc către "pete" maro înainte de a se opri. Unele femei sângerează mai mult, altele puțin, dar la cele mai multe sângerarea se oprește în mai puțin de o săptămână.

În timpul menstruației, multe femei experimentează multiple simptome cum ar fi: sâni dureroși, inflamați, coșuri, dureri de cap, dureri în partea inferioară a spatelui, diaree și constipație (femeile care au herpes cronic pot avea erupții în această perioadă). Așa cum vă puteți imagina, dat fiind acest disconfort, ca să nu mai vorbim de stigmatul care încă atârnă asupra

menstruației, multe femei nu se simt foarte sexuale în această perioadă. Totuși, alte femei găsesc că menstruația este perioada celei mai mari excitații și într-adevăr fiecare parte a ciclului poate fi experimentată de femei ca fiind perioada dorinței lor celei mai intense. Pentru un anumit număr de a femei, a face dragoste în timpul menstruației poate chiar să le elimine durerile. Cu cât veți înțelege mai multe în legătură cu ciclul partenerei , cu cât mai înțelegător veți fi, cu atât mai mult vă veți putea armoniza cu ea în cursul ritmic al vieții ca și în cursul ritmic al actului amoros.

## Orgasmul ei

Orgasmul femeii a constituit sursa curiozității și controverselor de secole, și chiar de milenii, cu acceptarea pe scară largă (stabilită pe cale medicală) a existenței sale în ultima sută de ani. Chiar și atunci când existența sa a fost recunoscută, orgasmul femeii s-a lovit în continuare de multă ignoranță și confuzie în timpul acestui secol. Principala dezbatere s-a concentrat asupra diferenței și a relativei "maturități" a orgasmelor clitoridiene și a celor vaginale[3]. Cunoaștem deja faptul că unele femei au orgasm mult mai ușor atunci când clitorisul le este stimulat, iar altele au orgasm atunci când le este stimulat vaginul. Este foarte simplu. Nici unul nu este mai bun ca celălalt.

### ORGASMELE CLITORIDIENE ȘI VAGINALE

O teorie recentă sugerează că există doi nervi distincți care răspund de cele două orgasme diferite. Nervul pudendal merge la clitoris, printre alte zone, iar nervul pelvian merge la vagin și uter – orgasmele vaginale implică adesea și contracții ale uterului (a se vedea fig. 30). Dintre cei doi nervi, nervul pudendal are mai multe terminații nervoase, ceea ce ar constitui motivul pentru care femeile au orgasme clitoridiene mai mult decât orgasme vaginale. Faptul că cei doi nervi se proiectează în coloana vertebrală poate să explice de ce unele femei au orgasme "combinate" care izbucnesc atât din clitoris, cât și din profunzimea vaginului. Doi factori par să influențeze faptul că o femeie are



orgasme vaginale: puterea mușchiului pubo-coccigian și sensibilitatea punctului G sau a altor zone interne.

Femeile care au ambele tipuri de orgasm observă adesea diferența. În faimosul său tratat asupra sexualității feminine, Shere Hite citează o femeie care relata: "în timpul masturbării experimentez un orgasm clitoridian care aproximează ideea mea despre orgasmul masculin – o creștere de senzații copleșitoare în zona clitorisului meu și un sentiment de "spasm muscular". Un orgasm vaginal este o senzație mult mai pătrunzătoare în întregul corp, mult mai puțin concretă pentru a o descrie – valuri mai ample de senzații." Așa cum descriam în capitolul II, și la bărbați se poate vorbi de două tipuri de orgasm diferite: un orgasm genital "penian" și un orgasm pelvian sau (prostatic). Conform sexualității taoiste există de fapt numeroase tipuri de orgasm și, credeți sau nu, în diferite organe ale corpului cum ar fi inima sau ficatul. Dacă sunteți capabil să circulați energia sexuală către creier s-ar putea să experimentați un orgasm "în creier". Rețineți: un orgasm constă pur și simplu în contracție și expansiune sau "în pulsație" și această pulsație poate avea loc în întregul corp.

### ATINGEREA CLITORISULUI ÎN TIMPUL ACTULUI AMOROS

Shere Hite raportează că aproximativ 70% dintre femeile pe care le-a supravegheat aveau nevoie cel puțin de stimularea clitorisului pentru a avea orgasm. Așa cum am menționat deja, clitorisul partenerei dumneavoastră este echivalent cu capul penisului. Pentru majoritatea bărbaților, capul penisului este partea cea mai sensibilă a anatomiei lor sexuale – așa cum este și clitorisul pentru cele mai multe femei. A cere unei femei să aibă un orgasm fără a-i stimula clitorisul este ca și cum a-i cere unui bărbat să aibă orgasm fără a le stimula capul penisului. Este posibil, dar ia mult mai mult timp. Nu este surprinzător faptul că în poziția misionarului multe femei nu sunt capabile să ajungă la orgasm din moment ce partea cea mai sensibilă a anatomiei lor – clitorisul – este numai indirect stimulată. Uneori, osul pubian al bărbatului se va roti pe clitorisul ei sau gluga clitorisului va fi

împinsă, dar acestea nu substituie cu siguranță stimularea directă, cu degetele, cu penisul sau cu buzele. Nu este surprinzător faptul că Kinsey, Hunt și Hite au descoperit că aproape jumătate dintre femeile americane nu experimentează niciodată sau experimentează foarte rar orgasmul în timpul actului amoros.

Multe femei ajung mult mai ușor la orgasm în timpul actului amoros dacă ele sau partenerii lor stimulează clitorisul. De obicei, bărbații pot să ajungă mult mai ușor la orgasm în timpul actului amoros (2-3 până la 20 minute), iar femeile par să ajungă la fel de repede la orgasm ca bărbații atunci când se masturbează – probabil pentru că ele își stimulează direct clitorisul pentru că știu ce le place. Un bărbat cu orgasme multiple își relata astfel experiența legată de mângâierea clitorisului partenerei în timp ce făcea dragoste: "atunci când eu sunt dedesubt și ea este deasupra, mâinile mele sunt libere să se joace cu clitorisul ei. Aceasta o înnebunește de plăcere Odată a început să geamă de plăcere atât de tare încât a trebuit să ne oprim și să închidem ferestrele."

Unii bărbați și unele femei se pot plânge că utilizarea mâinilor pentru a stimula clitorisul partenerei în timpul actului sexual este nenaturală sau excesiv de mecanică. Așa cum își amintește un bărbat cu orgasme multiple "O lungă perioadă de timp consideram că este un semn de slăbiciune din partea unui bărbat să aibă nevoie să-și utilizeze degetele. Dar am descoperit că există unele momente când femeia se bucură realmente sau chiar mai mult de degetele și limba mea, deoarece senzațiile sunt cu totul diferite." Cu siguranță, acest tip de stimulare nu poate fi considerat nenatural sau un semn de slăbiciune din partea bărbatului dacă aproape trei sferturi din femei au nevoie de această stimulare pentru a fi fericite.

Bărbații care nu sunt obișnuiți să-și utilizeze mâinile atunci când fac dragoste pot să descopere că au nevoie de foarte puțin timp pentru a-și coordona mișcările și penetrările. Cu puțină practică, această coordonare devine din ce în ce mai ușoară, în special dacă vă încetiniți penetrările și permiteți partenerei (și dumneavoastră înșivă) să savureze fiecare penetrare și fiecare



mângâiere. Trebuie să fiți atent pentru a nu deveni excesiv de focalizat asupra clitorisului partenerei și să pierdeți legătura cu actul amoros. De asemenea, fiți atent să nu pierdeți controlul a ceea ce faceți cu mâinile sau partenera să simtă că această mângâiere a început să devină mecanică. Dacă puteți să mergeți și să mestecați gumă în același timp, trebuie să fiți capabil să realizați în mod simultan și penetrări și mângâieri.

Dacă partenera dorește să se mângâie ea însăși, cu atât mai bine. Un bărbat i-a spus iubitei lui că din cauză că ea se mângâia pentru a ajunge la orgasm el se simțea folosit, utilizat pentru ca ea "să se masturbeze." Această reacție poate fi de înțeles dacă un bărbat simte că este responsabilitatea (și dreptul lui) să-i "dea" iubitei lui un orgasm. Această programare mentală se află fără îndoială la baza faptului că femeile se prefac că au orgasm pentru a-și mulțumi partenerii sau pentru a le arăta partenerilor lor că au fost satisfăcute. Totuși, așa cum explicam în capitolul II, orgasmul are loc pentru prima dată în creier. Nu puteți să-i dați partenerei dumneavoastră un orgasm. Ea trebuie să-l experimenteze în propria ei minte (și în corpul ei).

Pe măsură ce tot mai multe femei și-au descoperit capacitatea de ajunge la orgasm o dată sau de mai multe ori, bărbații au resimțit o plăcere crescândă în a satisface acest potențial orgasmic din ce în ce mai înalt. Dorința bărbaților de satisface femeile este nobilă și necesară, dar stresul care însoțește de obicei această dorință nu este nici nobil, nici necesar și poate amplifica deja prea des întâlnitul sentiment al anxietății de performanță printre bărbați. Veți aborda totul cu mult mai mult realism și veți fi mult mai puțin stresat dacă veți conștientiza că pur și simplu vă ajutați iubita să ajungă la propriul ei orgasm.

## AMPRENTA ORGASMICĂ

Orgasmele clitoridiene, vaginale și cele combinate sunt doar trei categorii de orgasm pe care sexologii le descriu de obicei ca fiind orgasme genitale la femei. Așa cum menționam în capitolul II, sexologii fac distincția între orgasmele scurte, *discrete* și cele lungi, *continue*. (figura 19). Unele femei au orgasme discrete,

altele au orgasme continue, iar altele au o combinație a acestora. Hartman, Fithian și coautoarea Berry Campbell sugerează că modelul orgasmic al fiecărei femei este atât de individual încât ar trebui numit "amprentă orgasmică". Așa cum arăta Lonnie Barbach, fiziologia, împreună cu așteptările personale și așteptările culturale influențează modul în care iubita (și dumneavoastră înșivă) experimentează orgasmul, ceea ce constituie unul dintre motivele pentru care oamenii tind să aibă un pattern orgasmic standard. Unele femei au un orgasm puternic, altele au orgasm mai liniștit, iar altele pot avea un orgasm continuu. Femeile care sunt multiorgasmice pot avea oricare dintre combinațiile de mai sus. Este important să rețineți că orgasmul iubitei (ca și al dumneavoastră înșivă) va fi oarecum diferit de fiecare dată.

Conform Kung-Fu-lui Sexual și femeile pot să-și direcționeze energia în afara pelvisului, să o ridice către creier și să-și expansioneze orgasmele în întregul corp. Această circulație a *chi*-ului vă va energiza deopotrivă pe dumneavoastră și pe iubita dumneavoastră. (În capitolul VI vă sugerăm exerciții pe care iubita dumneavoastră le poate face pentru a-și expansiona orgasmele.) Femeile sunt în general mai puțin focalizate genital decât bărbații și, drept rezultat, le este mai ușor să experimenteze și să-și

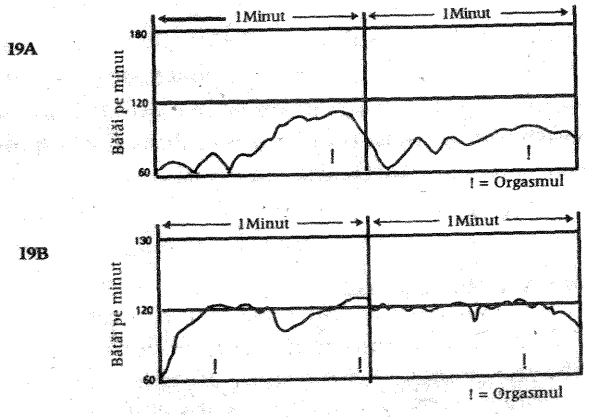



**FIG. 19 – ORGASME MULTIPLE FEMININE DISCRETE (A) ŞI CONTINUE (B)**



expansioneze orgasmele în corp. Probabil datorită acestei difuzii, multe femei sunt "preorgasmice" din punct de vedere genital (adică nu au avut niciodată un orgasm genital). În capitolul VI, vă oferim tehnici destinate femeilor preorgasmice, pentru ca ele să devină orgasmice, precum și femeilor orgasmice, pentru ca ele să devină multiorgasmice.

Vă va fi mult mai ușor să deveniți un bărbat cu orgasme multiple dacă iubita dumneavoastră preferă să facă dragoste lungi perioade de timp. Multe cupluri suferă din cauza faptului că bărbatul nu este capabil să facă dragoste suficient sau femeia obosește prea repede. Cu toate acestea, dacă dumneavoastră ați devenit multiorgasmic și ea nu, această din urmă situație vă poate caracteriza relația. Deși este important să nu o constrângeți și să acceptați dorința ei de mai multă sau mai puțină plăcere, va trebui să o încurajați să-și exploreze potențialul. În capitolul VIII oferim sugestii pentru cupluri la care există un serios dezechilibru în privința apetitului sexual. Cu toate acestea, cele mai multe femei vor dori să-și ajute iubiții să devină multiorgasmici și cel mai important lucru pe care poate să-l facă iubita pentru a vă ajuta este să-și exploreze propria plăcere și să-și cultive propria satisfacție sexuală.

## Excitația ei

Cele mai multe femei au nevoie de mai mult timp pentru a deveni excitate decât cei mai mulți bărbați, dar o dată ce sunt excitate dorința lor durează mai mult decât cea a bărbaților. Dar, ca practician al Kung-Fu-ului Sexual veți constitui o excepție de la această ultimă parte a regulii. Conform taoismului, bărbații sunt asemeni focului, iar femeile asemeni apei. Focul izbucnește rapid, dar poate fi ușor stins de către apă. Pentru a vă satisface iubita trebuie să-i aduceți dorința la punctul de fierbere, ceea ce presupune ca dumneavoastră să vă mențineți focul arzând suficient de mult timp pentru aceasta. Secretul satisfacerii iubitei constă în a înțelege stadiile excitării ei și în a învăța să vă sincronizați propria excitație cu a ei.

CUM ȘTIU CÂND DORINȚA UNEI FEMEI ESTE ADUSĂ LA "PUNCTUL DE FIERBERE"? Medicii taoiști au înregistrat stadiile excitării pe care le-au observat la femeie. Multe dintre observațiile lor au fost confirmate de studiile occidentale, în special de cele ale lui Kinsey, într-un capitol din lucrarea sa *Sexual Behavior in the Human Female* (*Comportamentul sexual la femeie*), capitol intitulat "Fiziologia răspunsului sexual și a orgasmului". Vom menționa aici stadiile excitării, nu numai pentru a ajuta femeia să devină conștientă de ea însăși, ci și pentru a ajuta bărbații să înțeleagă modul în care pot să satisfacă mai bine dorințele iubitelor lor. Citind despre aceste stadii generale este important să rețineți concluzia lui Kinsey în legătură cu unicitatea sexualității fiecărei persoane: "Nu este nimic mai caracteristic în legătură cu impulsul sexual decât faptul că el nu este identic la doi indivizi."

Acestea fiind zise, nu am putea să aveam un ghid mai competent pentru o descriere generală a excitației femeilor decât Su-Nu, unul dintre consilierii feminini ai Împăratului Galben.

Împăratul Galben a întrebat odată: "Cum pot să-mi dau seama dacă femeia experimentează plăcere?"

Su-Nu a răspuns că există Cinci Semne, Cinci Dorințe și Zece Mișcări care demonstrează excitația în creștere a femeii. Cele cinci semne descriu ceea ce se petrece cu corpul unei femei pe măsură ce este stimulată, în timp ce cele zece mișcări descriu modul în care acțiunile ei exprimă ce ar dori să faceți în continuare.

Înainte de a descrie aceste secrete ale excitației femeii, merită să menționăm că trăim în vremuri mult mai deschise și mai directe decât cele în care a trăit Su-Nu. Nu trebuie să vă limitați la a citi, trebuie să explorați corpul iubitei. De asemenea, o puteți întreba ce simte; și mai bine este să vă spună ea însăși. Cu toate acestea, problemele pe care le implică actul amoros nu sunt pot fi întotdeauna rezolvate prin conversație, ca să nu mai vorbim de stabilirea clară a preferințelor. Pasiunea depășește limbajul și în astfel de momente veți fi mult ajutat dacă ați învățat să recunoașteți plăcerea crescândă a femeii. Este evident că înțelegerea este esențială în orice întâlnire sexuală, iar faptul că ați observat că



trupul femeii cu care vă întâlniți este excitat nu înseamnă nimic decât dacă mintea ei dorește să treacă la acțiune. "Nu" înseamnă nu, indiferent de ceea ce spune corpul ei.

Textele taoiste sunt în unele locuri extrem de directe, iar în altele sunt extrem de vagi. Unele dintre stadiile excitării pot apărea foarte clar, în timp ce altele pot părea prea subtile pentru a fi detectate. Semnele, dorințele și mișcările se suprapun într-o anumită măsură și este dificil să le distingem între ele, deci vom încerca, în cele ce urmează, să le simplificăm. Rețineți că ele sunt semne generale și nu sunt asemeni unei hărți precise a drumului. Nu vă așteptați să observați fiecare stadiu ori de câte ori faceți dragoste și nu așteptați să-l verificați pe fiecare înainte de a trece mai departe. Dincolo de toate, actul amoros trebuie să fie firesc și spontan, iar aceste semne vă vor ajuta pur și simplu să rămâneți pe drumul cel bun.

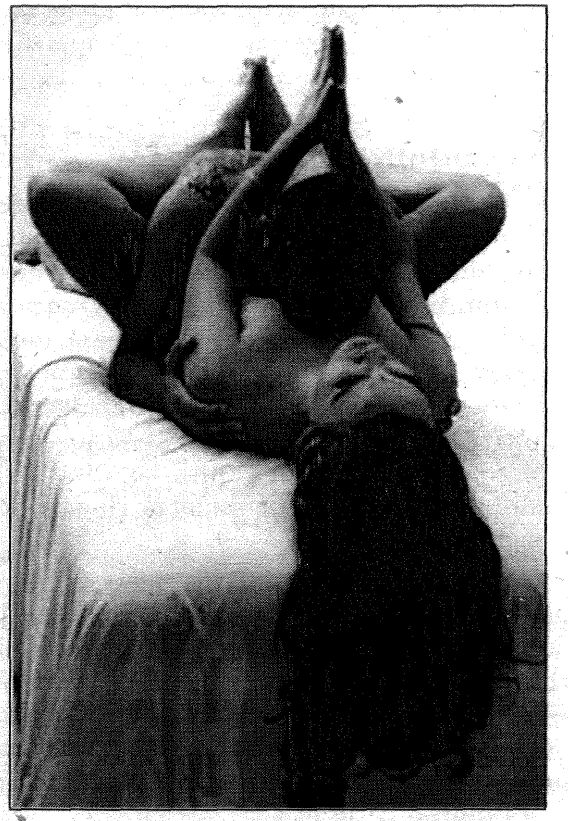
## SEMNELE DORINȚEI

Așa cum controlul ejaculării începe cu respirația, la fel începe și pasiunea, iar primul semn pe care îl veți avea despre dorința iubitei este modificarea respirației ei, care va deveni din ce în ce mai rapidă și superficială. Conform lui Su-Nu, dacă nările ei vibrează, iar gura se deschide și ea vă îmbrățișează, înseamnă că vă dorește și vrea să-i fie atinse organele genitale. Când corpul ei tremură, dorește să-i mângâiați ușor organele genitale. Dacă fața i se îmbujorează, înseamnă că dorește să vă jucați cu capul penisului în zona muntelui lui Venus, iar când își desface picioarele dorește să rotiți capul penisului pe clitorisul ei și către intrarea în vagin.

Su-Nu continuă: Dacă sfârcurile i se întăresc și își împinge către în față abdomenul, pătrundeți-o încet și superficial. Dacă gâtul i se usucă și își înghite saliva, începeți să vă mișcați ușor în interiorul ei. Dacă începe să-și miște bazinul înseamnă că trăiește o mare plăcere. Dacă vaginul ei este bine lubrefiat sau dacă își ridică picioarele pentru a vă cuprinde, pătrundeți mai adânc. Dacă își presează coapsele, plăcerea ei a devenit copleșitoare. Dacă se mișcă dintr-o parte în alta, înseamnă că dorește să o

pătrundeți profund, dintr-o parte în alta. Dacă transpiră suficient pentru a umezi așternutul sau dacă își îndreaptă corpul și închide ochii, dorește să ajungă la orgasm. Dacă își arcuiește corpul către bărbat, plăcerea ei a atins culmea. Dacă se întinde și se relaxează, plăcerea îi cuprinde întregul ei corp. Dacă secrețiile vaginale se răspândesc pe coapse înseamnă că este deplin satisfăcută și trebuie să vă retrageți ușor.

Acum, că am discutat care sunt semnele pentru a *recunoaște* dorința crescândă a iubitei, trebuie să vedem cum anume *să satisfaceți* această dorință, ceea ce vom face în capitolul următor.



CAPITOLUL V

# Cum să deveniţi un cuplu multiorgasmic

Controlarea ejaculării în timpul actului amoros este cu totul altceva decât controlul acesteia în timpul autostimulării. Controlul pe care l-ați dezvoltat în capitolul III asupra respirației, concentrării, asupra mușchilor PC, și cel mai important, asupra energiei sexuale, vă va ajuta imens în a trăi orgasme multiple împreună cu iubita, dar trebuie să cunoașteți de asemenea, practica "duo" a actului amoros.

## Plăcerea iubitei

Spre deosebire de excitația bărbaților, femeile nu trebuie să se grăbească. Într-adevăr, multe femei vor avea orgasme pe care le vor resimți atât de plenare (și atât de intense), încât nu vor mai simți nevoia să continue să facă dragoste. Așa cum discutam mai devreme, unele femei chiar ejaculează. Dar, dat fiind faptul că femeile nu trebuie să se îngrijoreze în legătură cu pierderea erecției și cu risipirea sămânței, ele se pot abandona într-un mod care bărbaților nu le este accesibil. Evident, femeile nu intră în extaz fără efort. Atingerea orgasmelor multiple și expansiunea orgasmelor necesită cunoștințe, îndemânare și efort realizat de către femeie, exact ca și în cazul bărbaților. Iată cum o puteți ajuta.

În Kung-Fu-ul Sexual, toate aspectele legate de atingere sunt privite ca părți ale uniunii dintre bărbat și femeie. Atingerea mâinilor sau a buzelor este la fel de mult o parte a armonizării cu celălalt, ca și actul sexual propriu-zis. Probabil că aveți un stil

propriu de a vă satisface partenera și, deși cele mai multe femei au cam aceleași zone erogene, în general fiecare femeie are sensibilități diferite, în zone diferite. Realizați aceste tehnici taoiste lăsându-vă ghidat de preferințele iubitei.

"Esența preludiului este ritmul lent", arată lucrarea "Discurs asupra celui mai înalt Tao din Paradis". "Dacă bărbatul începe încet și cu răbdare, femeia va fi extrem de încântată. Ea vă va adora ca pe un frate și vă va iubi ca pe un părinte." Cel care a ajuns să stăpânească acest Tao merită să fie numit un gentleman celest." Datorită faptului că anticiparea și intensitatea crescândă sunt importante pentru a aduce dorința iubitei la culme, va trebui să începeți să o sărutați cu pasiune. Este mai bine să începeți de la extremități decât să vă năpustiți asupra organelor genitale. Mângâiați-o, masați-o, sărutați-i mâinile și încheieturile, picioarele și gleznele. Ridicați-i brațele și aduceți-i picioarele către abdomen. Stimularea punctelor de-a lungul meridianelor corpului ei (canale energetice) vă va ajuta să-i amplificați excitația: există multe puncte de-a lungul sau în apropierea coloanei vertebrale (Canalul Posterior), cum ar fi în zona spatelui, gâtului și a urechilor. Partea posterioară a brațelor și interiorul coapselor sunt de asemenea foarte sensibile la cele mai multe femei. Prin termenul *dezmierdare* noi înțelegem că atingerea dumneavoastră trebuie să fie asemeni atingerii unei pene, deși poate fi și mai puternică atunci când stimulați mușchii mai mari, cum ar fi fesele.

## SÂNII

Așa cum menționam anterior, când mângâiați sânii realizați mișcări spiralate în jurul lor, conturând cercuri din ce în ce mai mici, apropiindu-vă încet de sfârcuri. Cei mai mulți bărbați ajung la sfârcuri mult prea repede (probabil datorită instinctului ancestral al hrănirii la sân). Mișcările circulare vor aduce energia sexuală către sfârcuri. Rețineți să uniți degetul arătător și cel mare pentru a genera mai mult *chi*. În cele din urmă, atingeți ușor sfârcurile și rotiți-le între degetele mari și indexuri (puteți să atingeți ambii sâni sau să vă focalizați doar asupra unuia la un moment dat). Unele femei savurează mai mult apăsările mai puternice,



dar lăsați-vă ghidat de răspunsurile iubitei. Limba, așa cum am menționat, este puternic încărcată cu energie și utilizarea ei pentru a săruta, pentru a descrie spirale în jurul sfârcurilor și chiar pentru a suge sfârcurile, este adesea un mod minunat de a-i trezi energia. Dacă sfârcurile devin erecte înseamnă că sunteți pe drumul cel bun.

## ORGANELE GENITALE

În abordarea organelor genitale ale iubitei, este cel mai bine să-i stimulați partea interioară a coapselor, muntele lui Venus și buzele vaginale înainte să abordați clitorisul. Imaginați-vă că vă mișcați în cercuri concentrice de plăcere și intensitate crescândă. Când în final îi veți atinge clitorisul, energia ei sexuală și excitarea vor fi enorme.

Fiecărei femei îi place să-i fie atins clitorisul în mod diferit și trebuie să deveniți expert în plăcerea ei particulară. Mult mai important decât *unde* să atingeți este *cum* să atingeți. Folosiți-vă degetele, mângâiați sau rotiți în spirală – nici prea repede, nici prea încet. Evitați mișcările mari: sensibilitatea clitorisului este mult mai concentrată decât cea a penisului și este mult mai bine dacă aveți mișcări mai focalizate și mai subtile decât cele de stimulare viguroase care bucură pe cei mai mulți bărbați.

În legătură cu locurile în care să atingeți, este bine să începeți cu părțile mai puțin sensibile ale acestui foarte sensibil organ sexual feminin. Începeți să mângâiați baza și părțile laterale ale clitorisului, apoi mângâiați gluga și rotiți clitorisul între degetul mare și index – ușor! Rețineți să atingeți mai întâi gluga înainte de a atinge glandul extrem de sensibil. Experimentați cu mângâieri diferite și variați gradele de apăsare. Dacă iubitei îi place, ea își va împinge ușor organele genitale către dumneavoastră, pentru a fi stimulată mai mult. Gemetele, suspinele, spasmele musculare, degetele strânse, transpirația, ca și zâmbetele sau alte expresii faciale plăcute, sunt toate semne bune. Dacă atingerea este prea dură sau neconfortabilă, ea își va îndepărta ușorzona pelviană. Va trebui atunci să micșorați presiunea sau să realizați un alt tip de mângâiere.

## LIMBA ÎN KUNG-FU

Deși eficiente, degetele nu sunt ideale, deoarece nu sunt nici pe departe atât de sensibile cum este clitorisul iubitei. Duritatea oaselor degetelor, precum și ascuțimea unghiilor pot fi dureroase (asigurați-vă întotdeauna că unghiile sunt tăiate scurt și pilite, astfel încât să nu zgârie). Din acest motiv, limba este mult mai adecvată acestei sarcini.

Există multe glume referitoare la sexul oral și la mirosurile și gusturile care îl însoțesc. Există bărbați care se strâmbă la acest gând și bărbați care zâmbesc la amintiri nebunești. Un bărbat cu orgasme multiple descria convertirea sa la sexul oral: "În trecut nu-mi plăcea să folosesc limba pentru că nu simțeam nimic. Eram oarecum egoist, eram doar un profitor. Acum iubita mea are orgasme de-a dreptul incredibile datorită modului în care-mi folosesc limba, iar eu mă simt extraordinar când o privesc. Chiar am început să simt furnicături în propriul corp. Este adevărat ceea ce spune Tao în legătură cu faptul că cei doi iubiți intră într-un acord intim. *Primești dăruind.* Este ceva ce foarte mulți bărbați ratează. Știu aceasta deoarece o lungă perioadă de timp am fost și eu așa." Oricare ar fi sentimentele dumneavoastră personale în legătură cu sexul oral, trebuie să știți că este cel mai rapid mod de a face să curgă fluidele naturale ale femeii, pregătind-o astfel pentru actul amoros. Așa cum discutam mai devreme, este cel mai ușor mod, iar pentru unele femei singurul, în care pot să ajungă la orgasm.

Dacă nu sunteți un fan al cunilingusului, nu trebuie să vă aruncați cu capul în jos. Dacă vă utilizați limba sărutând clitorisul iubitei, nasul și fața dumneavoastră vor fi mai aproape de zona muntelui lui Venus și de abdomenul inferior. Dacă mirosul nu vă convine puteți face baie împreună sau puteți utiliza uleiuri volatile parfumate (trebuie să menționăm că mulți bărbați sunt excitați tocmai de mirosul vaginului iubitei). Cel mai bine este, desigur, să nu vă focalizați de la început sau exclusiv asupra clitorisului: folosiți-vă limba pentru a-i atinge buzele interioare, zona sensibilă de la baza vaginului și perineul.

Este important să nu vă fixați excesiv asupra organelor



genitale, omițând restul corpului ei. Unele femei se simt deconectate în timpul sexului oral și acest sentiment poate fi îndepărtat folosindu-vă mâinile pentru a continua să-i dezmierdați abdomenul, picioarele, mâinile și fața. Multe femei descoperă că stimularea sfârcurilor în timpul amorului oral le amplifică enorm plăcerea. Altele consideră că aceasta le distrage de la intensitatea stimulării clitoridiene. În ceea ce privește tehnicile clitoridiene, veți dori probabil să realizați o combinație între sărutul cu buzele, atingerea cu limba și suptul ușor cu gura. Alternarea între utilizarea limbii și suptul ușor al clitorisului poate fi extrem de plăcută. Fiți atenți să nu apăsați prea tare. Presiunea ușoară, consecventă și ritmică este de obicei ideală.

Mulți bărbați gândesc în mod eronat că sexul oral implică să-și introducă limba în vaginul iubitei. De obicei nu este cazul din moment ce limba este prea scurtă și prea moale pentru a stimula cu succes vaginul unei femei, deși taoiștii recomandă într-adevăr o tehnică pentru a stimula punctul G împingând limba și trăgând-o înapoi. Merită să încercați – în special dacă aveți o limbă puternică! (Vă puteți întări limba încordând-o și apoi împingând-o asemeni unui șarpe, timp de 1-2 minute. Practicați cât de des puteți.)

## PENETRAREA

În general, degetele sunt mult mai eficiente decât limba pentru a stimula interiorul vaginului femeii. Puteți să utilizați un deget (sau dacă este foarte excitată două degete) pentru a intra în vagin. Înconjurați pereții vaginali pentru a descoperi părțile cele mai sensibile. Nu uitați să găsiți punctul G, la 3-5 cm în spatele clitorisului. Puteți de asemenea să împingeți degetele înainte și înapoi (la început foarte încet), simulând acțiunea penisului.

În acest moment dorința iubitei este probabil aproape de a exploda și ea este nerăbdătoare să o pătrundeți. Dar nu intrați încă! Țineți-vă penisul în mână ca și cum ați fi gata să intrați în interiorul vaginului. Înainte de a intra, rotiți capul penisului pe clitoris. Aceasta îi va aduce foarte rapid pasiunea la punctul de fierbere. Apoi intrați gradat, mai întâi 2 cm, apoi 3, 4 și apoi

retrageți penisul, astfel încât să fie exact la intrarea vaginului. Această abordare tachinantă vă va ajuta să vă controlați propria dorință și vă va permite să începeți un stil de penetrare care vă va aduce pe amândoi pe culmile plăcerii de mai multe ori.

Dacă ea este o femeie cu orgasme multiple puteți să doriți să o aduceți la orgasm înainte de a o pătrunde sau puteți să doriți să așteptați până ce intrați. Dacă ea a avut deja orgasm cel puțin o dată, s-ar putea să fie mai răbdătoare cu nevoia de a vă opri în timp ce faceți dragoste, atunci când vă apropiați de punctul de non-retur. În timp ce faceți dragoste, orgasmele ei vă vor ajuta să vă controlați ejacularea. După cum spun taoiștii apa (fluidul vaginal) domolește focul. Pe măsură ce dobândiți un mai mare control asupra impulsului ejaculator, acesta va constitui din ce în ce mai puțin un motiv de îngrijorare, veți reuși să utilizați respirația mult mai eficient pentru a controla acest impuls și va fi din ce în ce mai rar nevoie să întrerupeți actul amoros.

## ÎNCĂRCAREA CIRCUITELOR EI EROTICE

În încercarea de a oferi plăcere iubitei, va trebui să treceți peste litera prescripțiilor referitoare la actul amoros care pot deveni o rutină. Secvența de pași descrisă mai sus nu este singura posibilă. Excitația feminină urmează de obicei un parcurs comun, dar acesta nu este valabil la toate femeile și, cu certitudine, nu în toate momentele. De exemplu, în timpul unui act amoros rapid puteți să doriți să treceți direct la sexul oral. Combinați și adecvați pașii. Observați ce dorește iubita și care este starea ei de moment. Deși tehnicile vă pot ajuta să vă satisfaceți iubita, merită să rețineți sfatul lui Herant Katchadourian din lucrarea *Fundamentele sexualității umane*: "O cercetare simplistă a pârghiilor corpului și a "butoanelor" pe care trebuie să apăsăm conduce la sexul mecanic, deoarece energia care încarcă circuitele erotice este emoția." Cunoașterea corpului iubitei este esențială, dar nu este un substitut al iubirii sincere.



# Tehnici de penetrare

Cele mai multe filme porno înfățișează bărbatul care penetrează neîntrerupt până când ejaculează. Nu este de mirare că în aceste condiții, cei mai mulți bărbați consideră că asta este tot ce au de făcut. De fapt, acest ritm de penetrare este o rețetă pentru ejacularea rapidă și pentru o satisfacție minimă, atât pentru bărbat, cât și pentru femeie. Taoiștii recunosc că penetrarea adecvată este esențială atât pentru plăcerea sexuală, pentru controlul ejaculării, cât și pentru sănătatea sexuală. Totuși, mult mai important decât orice tehnică particulară este să vă asigurați că iubita este deja foarte excitată. Penetrarea prea timpurie (înainte ca ea să fie bine lubrefiată) trebuie să fie evitată cu orice preț. Chiar dacă ea este nerăbdătoare să o pătrundeți, o mângâiere ușoară cu mâna sau cu zona pelviană îi va crește anticiparea și vă va ajuta să vă controlați ejacularea.

## DESCOPERIREA PROPRIULUI RITM

Taoiștii au dezvoltat numeroase modele de penetrare diferite, dintre care cele mai multe implică alternarea penetrărilor superficiale cu cele profunde (fig. 20). Toate acestea încurajează bărbatul să pătrundă superficial de un număr de ori, înainte de a o pătrunde profund, cel mai cunoscut ritm implicând 9 penetrări superficiale și una profundă (atunci când învățați să vă controlați ejacularea puteți să vă mulțumiți cu ritmuri de 3, 7 penetrări superficiale și una profundă).

Alternarea penetrărilor nu numai că vă va ajuta să rezistați mai mult; vă va dinamiza în același timp iubita. Penetrările profunde împing afară aerul din vaginul ei, creând un vacuum pe care penetrările superficiale îl intensifică. Va trebui să evitați să vă retrageți complet, ceea ce ar face să dispară acel vacuum; în loc de aceasta retrageți-vă până când sunteți cam 2-3 cm în interiorul ei. Un bărbat cu orgasme multiple își descria astfel experiența: "Când am citit despre această tehnică de penetrare taoistă, pur și simplu nu am crezut că va merge, dar femeile au înnebunit: *s-au îndrăgostit* de penetrările mele superficiale și profunde. Au ajuns la orgasm mai repede și au reușit să aibă chiar

două sau trei orgasme înainte ca eu să am unul. În trecut nu puteam să rezist să aduc o femeie în acest punct."

Mai important decât orice număr particular de penetrări superficiale și profunde este practicarea unui ritm de bază pe care să îl puteți menține și de care să vă puteți bucura atât dumneavoastră, cât și iubita, pentru perioade mai lungi de timp. Nu permiteți penetrării să devină mecanică, pierzându-vă în numărători continue.

## PENETRĂRILE PROFUNDE

Când cei mai mulți dintre bărbați pătrund profund, ei se retrag apoi, ceea ce aduce capul penisului – zona cea mai sensibilă – de-a lungul întregii lungimi a vaginului iubitei. Dacă aveți dificultăți în a obține sau a menține o erecție, această penetrare profundă este în mod special indicată (vedeți exercițiul de Penetrare Moale din capitolul VII). Totuși, acest tip de penetrare

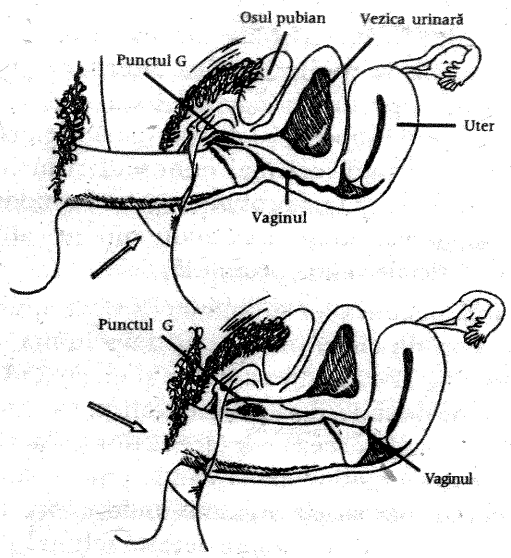



**FIG. 20 - PENETRĂRI SUPERFICIALE ŞI PROFUNDE**



este extrem de excitantă și duce de obicei la ejaculare rapidă.

Din acest motiv, maeștrii taoiști au propus penetrarea profundă sus – jos. Aceasta utilizează baza penisului, care este zona cea mai puțin sensibilă, pentru a stimula clitorisul femeii, care este partea ei cea mai sensibilă (figura 21). Beneficiile pentru întârzierea ejaculării sunt evidente. În loc să vă retrageți puteți să rămâneți adânc în interiorul iubitei și să penetrați în sus și în jos în mod repetat. Aceasta este important mai ales când ea este în plin orgasm și dorește să o pătrundeți mai profund, dar dumneavoastră sunteți aproape de prag.

Rețineți că clitorisul femeilor diferă în ceea ce privește apropierea față de vagin, ceea ce poate constitui unul din motivele pentru care unele femei sunt mai ușor de adus la orgasm decât altele. Veți fi capabil să stimulați unele femei clitoridian doar utilizând penetrarea profundă sus – jos, în timp ce pentru alte femei va fi nevoie să vă ajutați de degete. Oricum, această penetrare vă va ajuta imens în timpul celor mai dificile secvențe ale actului amoros.

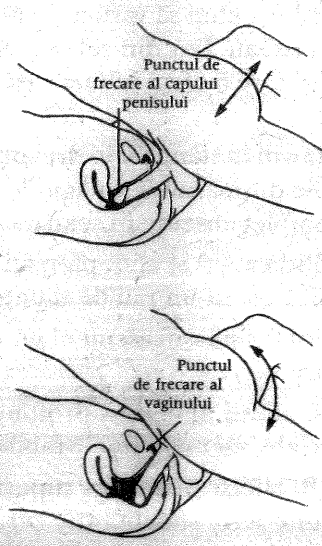



**FIG. 21 - PENETRAREA ÎNĂUNTRU-AFARĂ ŞI PENETRAREA SUS-JOS**

**DIRECŢII DIFERITE**

Pe lângă adâncime puteţi varia şi direcţia de penetrare. Conform medicinei chineze, părţile vaginului, asemeni părţilor penisului, corespund organelor şi glandelor din corp (fig. 22). Pentru a vă satisface plenar şi a vă energiza iubita, va trebui să-i stimulaţi întregul vagin în timp ce faceţi dragoste. Este posibil să vi se pară că aceasta necesită foarte mult efort şi nu veţi reuşi s-o faceţi de fiecare dată când faceţi dragoste, dar cu cât puteţi să masaţi o porţiune mai mare din vaginul ei cu penisul, cu atât mai bine.

Începeţi cu penetrări superficiale – stânga, dreapta; sus, jos. Apoi pătrundeţi adânc şi, în timp ce rămâneţi în profunzime, utilizaţi baza penisului pentru a freca clitorisul iubitei în sus şi în jos şi capul penisului pentru a vă roti uşor în zona cervixului. Acum împingeţi la un anumit unghi, ceea ce va stimula pereţii vaginali (o dată ce aţi învăţat să diferenţiaţi penetrările superficiale de cele profunde, puteţi explora şi profunzimea medie). Reţineţi că femeile au zone diferite de sensibilitate maximă, astfel încât o penetrare în diferite direcţii are cea mai mare şansă de a vă satisface iubita.

În plus puteţi să variaţi şi viteza cu care penetraţi. Doctorul Li Tung-hsuan Tzu din secolul XVII, descria poetic 9 tipuri de penetrări care îi oferă iubitei o gamă largă de profunzimi, direcţii şi viteze:

1. Loviţi în stânga şi în dreapta, aşa cum un brav general rupe rândurile duşmanului (imaginile legate de bătălia dintre sexe nu erau complet absente în sexualitatea taoistă).

2. Ridicaţi-vă şi apoi plonjaţi asemeni unui cal sălbatic care galopează printr-un râu de munte.

3. Intraţi şi ieşiţi asemeni unui stol de pescăruşi care se joacă pe valuri.

4. Utilizaţi penetrări profunde şi dezmierdări de tachinare superficiale, asemeni unei vrăbii care ciuguleşte boabe de orez.

5. Realizaţi penetrări superficiale şi apoi profunde într-o succesiune ferm stabilită (de la stânga la dreapta) asemeni unei pietre mari care se scufundă în mare.



6. Pătrundeţi uşor asemeni unui şarpe care intră in vizuina sa.

7. Strecuraţi-vă rapid asemeni unui şoarece speriat care fuge în gaura sa.

8. Planaţi şi apoi loviţi asemeni unui vultur care prinde un iepure de câmp.

9. Ridicaţi-vă şi apoi plonjaţi cât mai adânc, asemeni unei corăbii uriaşe în vântul dezlănţuit.

În cele din urmă veţi îmbina aceste variate tipuri de penetrare pe care le-aţi învăţat în propriul ritm pelvian, depinzând de timpul, locul şi plăcerea pe care o doriţi.

## Arta avansată a penetrării

Când majoritatea bărbaţilor penetrează, ei stimulează doar o mică parte a vaginului iubitei. De aceea, Kung-Fu-ul Sexual avansat implică mai mult "înşurubarea" decât "penetrarea". Cuvântul *înşurubare* este destul de potrivit pentru a descrie acţiunea spiralată pe care Tao o sugerează pentru a vă mulţumi

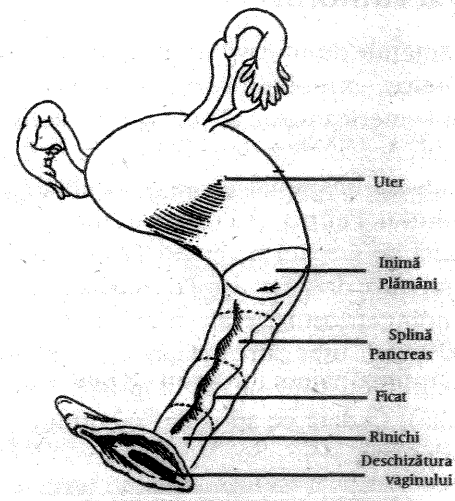



**FIG. 22 - REFLEXOLOGIA VAGINULUI**

cu adevărat iubita (și pe dumneavoastră înșivă). În loc de a penetra înainte și de a te retrage înapoi, trebuie să-ți înșurubezi șoldurile – la modul ideal chiar și zona sacrală – în semicercuri, mai întâi pe o parte și apoi pe cealaltă. Un bărbat cu orgasme multiple explica: "Pătrund în cercuri și ies în cercuri. Mă joc cu o parte și apoi cu cealaltă parte. Intru superficial și apoi continui profund, jucându-mă cu o parte și apoi cu cealaltă. Apoi fac din ce în ce mai multe cercuri. Am descoperit că foarte multor femei le place cu adevărat aceasta, mai ales când ajung la orgasm."

Tot mai mulți amanți experimentați din întreaga lume au descoperit eficiența mișcărilor șoldurilor în timpul actului amoros și mulți bărbați au descoperit că jocul umerilor îi ajută inițial să-și rotească sacrumul sau șoldurile. Cu toate acestea, șoldurile nu sunt nici pe departe atât de utile și de eficiente ca sacrumul, care este plasat în centrul pelvisului (fig. 23). Conform lui Tao, sacrumul este cel care controlează pelvisul.

**Să găsim calea...**

## Rotația sacrumului

La început, rotațiile dumneavoastră vor proveni probabil din șolduri sau din pelvis, exceptând cazul în care ați dansat foarte multe dansuri sud-americane sau africane, care se realizează prin rotirea sacrumului. Acordați-vă timp pentru că în cele din urmă veți reuși să vă mișcați în spirală (să vă înșurubați) prin mișcări subtile ale sacrumului. Pentru a vă izola sacrumul plasați o mână pe pubis și cealaltă pe sacrum și căutați să vă mișcați în spirală, către stânga și apoi către dreapta. Apoi urmăriți să ridicați penisul, pe măsură ce împingeți osul sacral (baza sacrumului) către în față (curbându-vă spatele ușor către în față) și apoi înclinați penisul, pe măsură ce împingeți osul sacral înapoi (arcuindu-vă ușor coloana vertebrală). O dată ce ați izolat sacrumul, puteți să "vă înșurubați" cu adevărat.

Conform lui Tao, o penetrare directă poate fi realizată ușor, dar o înșurubare (o mișcare circulară) poate fi realizată după o



perioadă mai lungă de timp. Elvis Presley utiliza aceste mișcări giratorii pelviene (de fapt, sacrale) pe scenă, creând efecte care i-au adus o mare popularitate și veți descoperi că veți întâmpina aplauze similare în dormitor, odată ce veți stăpâni această tehnică.

Există de asemenea timp și loc și pentru vechea penetrare profundă și puternică care face să scârțâie patul, mai ales dacă iubitei îi plac penetrările foarte profunde, iar dumneavoastră puteți menține controlul. Un bărbat cu orgasme multiple explica: "Femeilor le place de obicei penetrarea profundă ceva mai târziu, după ce sunt relaxate. Dacă este prea curând acest tip de penetrare poate fi un pic dureroasă, dar, pe măsură ce noaptea trece, descopăr că reușesc să penetrez mai puternic, deoarece pasiunea femeii este pregătită pentru aceasta. Dacă aceasta ajunge să fie un pic prea mult pentru mine trebuie să respir și uneori este absolut necesar să ies și să-mi utilizez limba și degetele." Unul dintre beneficiile utilizării unui prezervativ este acela că desensibilizarea penisului poate să facă ca actul amoros să dureze

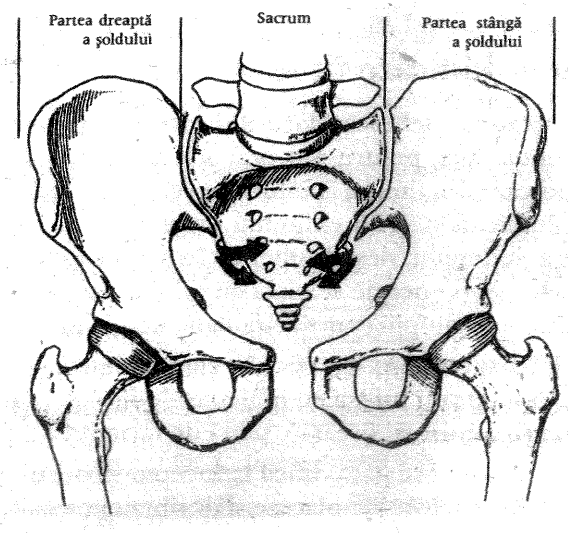



FIG. 23 - ROTAȚIA SACRUMULUI

mai mult, mai ales dacă iubita dorește să o penetrați puternic și profund. Dar trebuie să vă asigurați că rămâneți conectați la organele genitale și vă monitorizați ritmul de creștere a excitației.

Cu cât mai mult veți practica, cu atât mai mult control veți căpăta și cu atât mai puțin va trebui să vă opriți. Un bărbat cu orgasme multiple explica ce face atunci când se aproprie de punctul de non-retur: "Când fac dragoste și încep să simt că sunt pe cale să ejaculez încep să-mi ascult corpul și să vorbesc cu iubita mea despre punctul în care am ajuns. Dacă sunt într-adevăr aproape de ejaculare, mă opresc și respir profund, ceea ce mă ajută să mă relaxez."

*Întotdeauna este cel mai bine să începeți cu penetrări lente sau spiralate.* Practica taoistă este exact opusul sentimentului grăbit, scurt și egoist exprimat în descrierea populară a sexualității masculine. Asemeni tuturor practicilor fizice și spirituale, actul amoros necesită atât disciplină, cât și inovație. Dumneavoastră sunteți interesat de amândouă: un model general al penetrării/înșurubării plăcute și o varietate de modificări spontane ale profunzimii, vitezei și direcției.

## Marea Ridicare în doi

Am prezentat tehnica Marii Ridicări în capitolul III, dar o vom rediscuta aici, pentru a o practica împreună cu iubita. În Marea Ridicare din timpul actului amoros, veți urmări împreună să vă multiplicați și să vă extindeți orgasmele. În exercițiul de Întâlnire a Sufletelor, descris ulterior în acest capitol, veți învăța cum să schimbați energie sexuală cu iubita, dar pentru început să învățăm pur și simplu cum să circulați energia în propriul corp.

Am împărțit această practică în etape pentru a o învăța mai ușor, dar când o veți utiliza cu iubita, trebuie să le îmbinați într-o experiență continuă, firească, plină de fericire.

S-ar putea să vi se pară dificil la început să opriți ejacularea, având în vedere senzațiile plăcute și dorința expansivă pe care o veți resimți pentru iubita dumneavoastră. Trebuie să rețineți că această practică vă antrenează corpul și fiecare reușită face ca



data viitoare să vă fie mai ușor.

Perioada de timp dintre momentul în care ați început să experimentați starea de excitație și momentul în care orgasmul este iminent este perioada în care trebuie să ridicați energia. Dacă așteptați prea mult s-ar putea să nu mai reușiți să o opriți să explodeze. Pe măsură ce deveniți capabili să separați orgasmul de ejaculare, veți putea să ridicați energia în timp ce experimentați contracțiile genitale din faza contractilă, extinzându-vă orgasmul în întregul corp.

Dacă aveți probleme cu ridicarea energiei în zona capului, ridicați-o mai întâi până la osul sacral și simțiți-o cum vă pătrunde sacrumul și apoi punctul din coloana vertebrală care este opus ombilicului, de unde puteți să aduceți energia către ombilic. După ce ați "depus-o" acolo, ridicați-o către cap.

### DISCUTAȚI CU IUBITA

Practica Kung-Fu-ului Sexual poate să pară stranie la început și poate să apară ca o întrerupere a actului amoros, dar ea va deveni destul de repede din ce în ce mai naturală și va constitui o parte integrantă a unui stil de a face dragoste mai puțin frenetic, dar mult mai plin de semnificație și mai plăcut. Cu toate acestea, între timp, acest stil va necesita sprijin și răbdare din partea iubitei și de aceea este foarte important să-i explicați ce faceți. Un bărbat cu orgasme multiple își amintea: "Prietena mea a răspuns într-un mod foarte prietenos și deschis. Reacția ei a fost influențată de faptul că viața noastră sexuală a devenit foarte repede mult mai frumoasă. A fost foarte important faptul că eu am practicat adesea de unul singur, astfel că a trebuit să întrerup foarte rar actele amoroase pentru a-mi controla ejacularea. Sigur, a fost necesar să-i explic ce fac pentru a putea să înțeleagă procesul."

Vă puteți încuraja iubita să citească capitolul VI, dar dacă timpul și pasiunea nu vă permit această posibilitate, veți dori să-i spuneți dintr-o suflare, în doar câteva cuvinte, ce faceți. Un bărbat cu orgasme multiple descria astfel modul în care el și-a explicat practica: "I-am spus iubitei că filosofia mea sexuală este cea taoistă și i-am cerut ajutorul. De obicei aștept până ajungem în pat și-i

spun că va veni un moment când ar trebui să mă opresc și să mă retrag. Deci am făcut-o astfel să afle ce doresc să fac și care sunt gândurile mele. Am descoperit că femeile respectă cu adevărat și le place să audă acest gen de lucruri și că este foarte excitant pentru ele."

Este esențial să-i spuneți iubitei suficient de multe lucruri, astfel încât să vă poată sprijini în practică. Așa cum explica un bărbat cu orgasme multiple: "Atunci când am început să simt că sunt aproape de punctul de nonretur a trebui să mă opresc mult mai des și să respir. De aceea când am început să îi explic iubitei ce și de ce făceam aceasta, a fost important pentru mine și cred că este important pentru amândoi. Chiar dacă unele femei spuneau că le place când ejaculez, eu le-am explicat că este necesar să-mi mențin tonusul erotic și atunci înțelegeau de ce trebuia să mă retrag din când în când."

### Exercițiul 12

### MAREA RIDICARE ÎN TIMPUL ACTULUI AMOROS

**Îmbrățișarea**

**Atunci când sunteți amândoi puternic excitați, opriți-vă și țineți-vă în brațe. Priviți-vă adânc unul în ochii celuilalt. Căutați adânc frumusețea interioară a iubitei și exprimați-vă prin ochi profunzimea dragostei pentru ea . Păstrarea ochilor deschiși vă ajută să direcționați energia în sus. Trimiteți-vă unul celuilalt energie prin intermediul privirii, prin buze, prin palme și prin întreaga suprafață a pielii.**

**Pătrunderea/înșurubarea**

**Când iubita este puternic excitată, utilizați capul penisului pentru a-i mângâia buzele vaginale interioare și în special clitorisul. Vă veți putea da seama când este gata după gradul de dilatare a labiilor ei și a clitorisului, precum și după abundența secrețiilor vaginale. Apoi pătrundeți-o încet. Puteți începe cu 9 penetrări superficiale și una**



**profundă (rețineți, acestea sunt doar linii călăuzitoare generale și nu reguli rigide).**

**Contracția**

**Când sunteți încă în interiorul iubitei, contractați ușor capul și baza penisului, precum și mușchiul PC. Vă veți utiliza mintea, ca și mușchii pelvieni, pentru a încorda acești mușchi circulari. Dacă este necesar, utilizați-vă degetele pentru a strânge baza penisului.**

**Pauza**

**Când simțiți că sunteți aproape de ejaculare, retrageți-vă, astfel încât numai 2-3 cm din penis (capul, mai ales) să fie în interiorul vaginului iubitei. Comunicați-i iubitei că sunteți aproape de prag și că ea trebuie să evite să vă împingă dincolo de prag.**

**Ridicarea**

**Contractați-vă anusul și ridicați mental energia de la vârful penisului prin perineu și osul sacral și în sus pe coloana vertebrală către cap (vezi Ridicarea Rece și Marea Ridicare din capitolul III). Aceasta va ajuta la răspândirea energiei orgasmice din organele genitale, descrescând impulsul de a ejacula, în timp ce expansionează orgasmul de la un orgasm genital la un orgasm al întregului corp.**

**Relaxarea**

**Relaxarea face ca vasele sanguine din penis să se dilate și vă permite să schimbați mai multă energie sexuală cu iubita. Erecția poate să descrească într-o anumită măsură, ceea ce va face ca sângele plin de hormoni să se întoarcă pentru a fortifica restul corpului și va permite unor noi cantități de sânge să curgă prin penis în timp ce intrați din nou în erecție. Continuați să vă țineți în brațe, să vă sărutați și să circulați energia. Când sunteți gata, puteți continua penetrarea/înșurubarea și să repetați Marea Ridicare până când amândoi sunteți complet satisfăcuți.**

## Posturi pentru plăcere și sănătate

Taoiștii au fost foarte inventivi în descoperirea de noi și interesante poziții sexuale. Totuși, pentru ei aceste poziții nu erau concepute doar de dragul varietății; fiecare avea o funcție energetică și vindecătoare diferită. Convingerea lor era că dragostea exprimată prin sexualitate este cea mai eficientă medicină, iar un doctor taoist putea prescrie câteva săptămâni de act amoros plenar realizat în anumite posturi specifice pentru o afecțiune particulară. Dacă doriți să explorați aceste posturi și să le utilizați pentru vindecare, ele sunt descrise în lucrarea "Dragostea vindecătoare prin intermediul lui Tao: Cultivarea energiei sexuale feminine". Vom da aici posturile de bază, precum și unele sfaturi esențiale referitoare la alegerea acestora. Aceste posturi vă pot ajuta enorm în acomodarea diferitelor dimensiuni corporale și genitale, precum și în stimularea diferitelor gusturi sexuale. Pe măsură ce vă veți rafina înțelegerea plăcerilor sexuale, veți fi capabili să selectați posturile care se potrivesc acestor preferințe.

**Să găsim calea...**

## Linii călăuzitoare de bază

Înainte de a discuta posturile, există două linii călăuzitoare de bază, care vă vor ajuta să selectați postura corectă, în funcție de dispoziție și de moment:

1. Pentru a vă relaxa și a vă armoniza cu iubita, uniți-vă părțile corporale similare: Buzele cu buzele, mâinile cu mâinile, organele genitale cu organele genitale. Pentru a vă stimula și a vă excita unul pe celălalt, aduceți împreună părțile corporale diferite: buzele de ureche, gura de organele genitale, etc.

2. Persoana care se mișcă (de obicei persoana de deasupra) îi dă cea mai mare parte de energie celuilalt. Persoana care se află dedesubt se poate mișca la fel de bine pentru a completa mișcările celuilalt. Aceasta vă va ajuta să expansionați, să circulați și să schimbați *chi*-ul mai repede. În Occident, noi presupunem că persoana de deasupra este dominantă. Cât de diferită este



înțelegerea taoistă a faptului că persoana de deasupra servește de fapt pe cealaltă, prin faptul că îi trimite o mare energie vindecătoare! Pasiunea și sănătatea, și nu puterea, sunt preocupările principale ale taoistului autentic[1]. Actul amoros trebuie să urmeze aceste linii călăuzitoare, astfel încât dumneavoastră și iubita să vă armonizați și să vă excitați, să vindecați și să fiți vindecat.

### BĂRBATUL DEASUPRA

Chiar înainte ca misionarii să pătrundă în China, taoiștii erau familiarizați cu postura în care bărbatul este întins deasupra femeii, de obicei sprijinindu-se pe mâini sau pe coate. Unul din beneficiile principale ale acestei posturi este că vă puteți privi iubita în ochi și vă puteți săruta pasional. Postura față în față este profund satisfăcătoare din punct de vedere emoțional, iar organele de simț, toate cinci (ochii, limba, urechile, nasul și pielea), sunt în contact direct. Aceste organe, în special limba și ochii sunt purtătoare majore de forță vitală.

În această postură, iubita își poate mișca mâinile de-a lungul coloanei dumneavoastră vertebrale, pentru a vă ajuta să ridicați energia până în zona capului. În această postură, multe părți ale corpului – picioarele, abdomenul, pieptul – sunt în contact cu ale ei, iar greutatea dumneavoastră, apăsată pe osul pubian al iubitei și pe sâni, o poate ajuta să se excite foarte rapid. Această postură vă permite de asemenea să utilizați tehnicile de penetrare și înșurubare, atât pentru a vă satisface iubita, cât și pentru a menține controlul excitației.

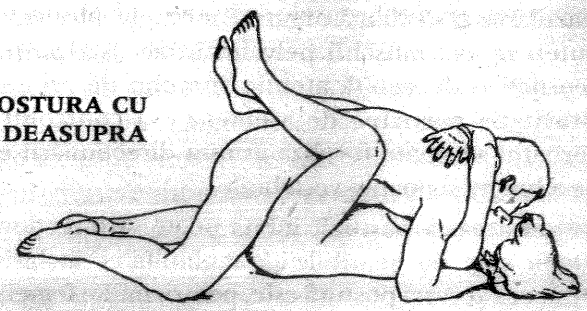


**FIG. 24 - POSTURA CU BĂRBATUL DEASUPRA**

Principalul dezavantaj ale acestei posturi este acela că mâinile vă sunt de obicei implicate în a vă sprijini, iar punctul G al iubitei este evitat aproape în întregime, cu excepția cazului în care vă înclinați osul sacral și împingeți penisul în sus, la un anumit unghi. Puteți rezolva această problemă plasând o pernă sub fesele iubitei, astfel încât pelvisul ei să fie înclinat către în spate. Ea își poate pune picioarele pe umerii dumneavoastră, ceea ce va avea același efect ca și perna și în același timp vă va permite să o penetrați mult mai profund. Cu cât mai sus ridică picioarele, cu atât mai profundă poate fi penetrarea. Aceasta este în mod special de ajutor dacă iubita are un vagin lung, iar dumneavoastră aveți un penis mic.

Rețineți că, în conformitate cu filosofia taoistă, bărbatul este asemeni focului, iar femeia este asemeni apei. Din moment ce femeia are nevoie de o perioadă mai lungă de timp pentru a ajunge la punctul de fierbere, este adesea bine ca bărbatul să înceapă deasupra. Atunci când dorința femeii este adusă la culme și riscă să stingă focul bărbatului (determinându-l să ejaculeze) puteți să schimbați postura, femeia trecând deasupra, ceea ce-i va permite bărbatului să se concentreze mult mai ușor. Totuși, în această postură, femeia trebuie să fie dispusă să se oprească atunci când bărbatul se apropie de punctul de nonretur.

## FEMEIA DEASUPRA

În această postură, bărbatul este întins pe spate, iar femeia se așează călare deasupra lui. Cei mai mulți bărbați găsesc că aceasta este postura cea mai ușoară în care ei învață să-și controleze ejacularea și să atingă orgasme multiple. Motivul este acela că vă puteți relaxa mușchii pelvieni în această postură și puteți să acordați o deosebită atenție ritmului de creștere a excitației. Gravitația participă de asemenea la controlul ejaculării, iar bărbatul se poate focaliza asupra direcționării energiei în sus, de-a lungul coloanei vertebrale.

În această postură, iubita poate să direcționeze penisul în zonele cele mai sensibile ale vaginului ei, inclusiv în punctul G. De aceea această postură este, pentru multe femei, cea mai ușoară



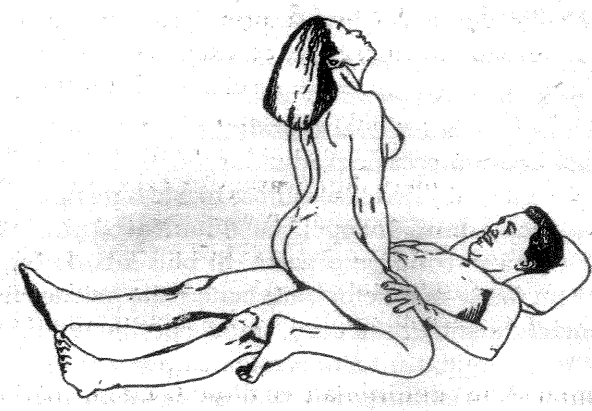


FIG. 25 - POSTURA CU FEMEIA DEASUPRA

poziție în care pot atinge orgasme multiple. Femeia poate să mențină capul penisului în cel mai sensibili 5 cm exteriori ai vaginului. Este dificil pentru bărbat să rămână în primii 5 cm când este deasupra, din moment ce el dorește să plonjeze în zone cât mai adânci – ceea ce desigur îl face să termine foarte repede. În această postură, iubita își poate roti sacrumul în spirală, astfel încât penisul să maseze pereții vaginului ei la orice profunzime și în orice direcție.

În această postură puteți să vă utilizați și degetele pentru a-i stimula clitorisul, ajutând-o astfel să ajungă la orgasm. Un alt beneficiu al acestei posturi este acela că puteți să sărutați sau să dezmierdați sânii iubitei în timp ce faceți dragoste. Conform vechilor taoiști puteți să beți din energia sexuală a iubitei de pe buzele ei, din vaginul ei și din sânii ei.

Această postură este cu atât mai benefică când bărbatul are un sex mult mai mare decât poate femeia să susțină, când tinde să ejaculeze rapid sau când femeia este în ultimele luni de sarcină (abdomenul ei în creștere nu poate fi presat). Bărbații mai în vârstă și bărbații cu probleme cardiace vor descoperi marea valoare a acestei posturi, dat fiind faptul că lor nu li se permite să facă un efort prea mare.

### POSTURA PE O PARTE

Această postură necesită relativ puțină străduință de la ambii parteneri și de aceea este indicată pentru stadiile mai târzii ale actului amoros. Ea necesită o anumită îndemânare pentru a fi executată și menținerea unei anumite coordonări, fiind astfel mai indicată pentru iubiții care se cunosc foarte bine unul pe celălalt. Cel mai ușor este să începeți cu dumneavoastră (bărbatul) deasupra și să vă rotiți pe o parte. În plus față de faptul că nu necesită un foarte mare efort, are beneficiile posturii față în față și al contactului întregului corp, ambele permițând un mai mare schimb de energie. Cu toate acestea ea poate fi neconfortabilă sau poate părea stranie, în afară de cazul în care mișcările corpurilor celor doi iubiți sunt foarte bine sincronizate. În această poziție penetrarea penisului este destul de superficială.

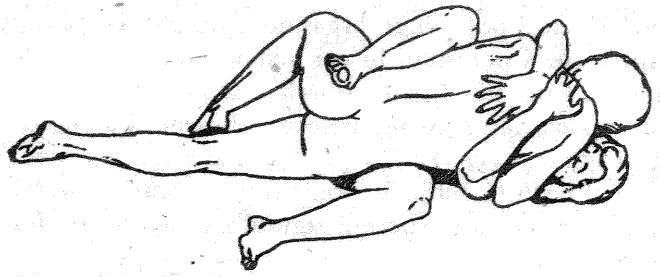


**FIG. 26 - POSTURA PE O PARTE**

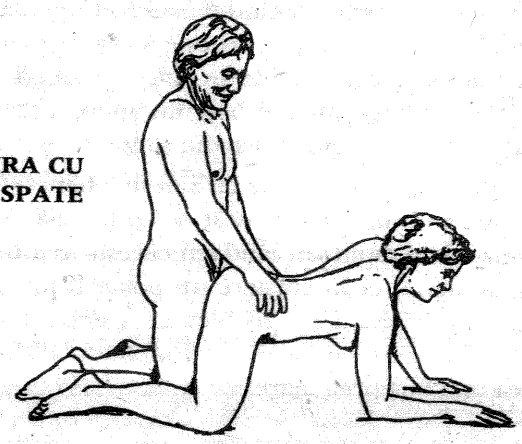


**FIG. 27 - POSTURA CU BĂRBATUL ÎN SPATE**



### BĂRBATUL ÎN SPATE

Acesta este modul în care animalele, al căror principal scop este însămânțarea, fac dragoste. În această poziție, vaginul iubitei se resimte în mod special ca fiind strâmt, ceea ce face dificil controlul ejaculării. Această postură este indicată atunci când vă simțiți mai puțin excitat sau când v-ați dezvoltat îndemânarea în controlul ejaculării. Motivul pentru care vaginul iubitei se resimte ca fiind mai strâmt este acela că în această postură o puteți pătrunde profund, acesta fiind motivul pentru care femeile care preferă penetrările profunde adoră această postură. Adâncimea poate fi controlată de unghiul în care este poziționată iubita: cu cât mai mult se apleacă, cu atât mai profundă este penetrarea. Această postură este recomandată bărbaților care au penisul mic sau pentru femeile care au vaginul mare. Aceasta permite stimularea directă a punctului G al iubitei, deși clitorisul ei primește o stimulare relativ mică – situație pe care o puteți remedia cu degetele.

## Sexualitatea spiritului

Nu este nici un secret că cei mai mulți oameni experimentează transcendența mult mai intens în dormitoare decât o fac în biserici, sinagogi, temple sau moschei. Actul amoros ne permite să transcendem limitele corpului fizic, să fuzionăm cu altă ființă umană și uneori chiar să ne simțim ca fiind una cu Universul.

Conform lui Tao, Cerul și Pământul sunt prezente permanent în uniunea sexuală, echilibrându-se și armonizându-se unul pe celălalt. Când facem dragoste ne putem conecta cu această energie universală. Stefan Siegrist, instructor în Tao al Vindecării explica: "Prin sexualitatea taoistă, ființa umană poate re-experimenta armonia pierdută (unitatea spirituală) cu natura și universul, despre care se vorbește atât de mult în filosofie și religie." Spre deosebire de alte religii, taoismul privește spiritualitatea și sexualitatea ca fiind inseparabile. Spiritualitatea este "încarnată", iar spiritul este văzut ca pătrunzând întreaga lume fizică, inclusiv corpurile noastre.

Conform lui Tao, fiecare dintre noi are trei tipuri de energii suprapuse. În această carte, am lucrat în special cu cea mai grosieră dintre acestea trei, *ching ki* – adică energia sexuală. Pe măsură ce vom cultiva această energie sexuală, ea va fi rafinată în *chi* sau energie bioelectrică (vezi capitolul II), care se răspândește apoi în întregul corp, iar aceasta este rafinată în *shen* sau energie spirituală. Toate acestea trei sunt intercorelate și sunt conectate la corp. În această secțiune veți învăța să circulați și să rafinați energia sexuală împreună cu celălalt. Această tehnică vă va ajuta să vă extindeți orgasmul de la o experiență pur fizică la una spirituală: aceasta este adevărata natură a întâlnirii sufletelor.

### Exercițiul 13

## ÎNTÂLNIREA SUFLETELOR
## (Schimbul de energie sexuală)

**Expansiunea**

**Tehnicile de stimulare, de penetrare şi de înşurubare descrise anterior vă vor expansiona energia proprie şi pe cea a iubitei până la un punct în care este gata să fie circulată. Cu cât este mai lubrefiată femeia, cu atât mai multă energie *yin* are. Aşa cum am arătat anterior, puteți "bea" din *yin*-ul ei de pe buze, de pe labii sau de pe sfârcurile sânilor ei. Aceasta vă va fi de ajutor dacă amândoi ridicați energia şi o circulați prin întregul corp (adică prin Orbitele Microcosmice ale amândurora).**

**Îmbrățișarea**

**Îmbrățișați-vă iubita într-o postură față în față, având cea mai mare parte a corpurilor în contact. Dacă femeia este mult mai uşoară sau mai slabă ea trebuie să fie deasupra. Amintiți-vă să vă priviți profund unul în ochii celuilalt: contactul vizual este extrem de important. Trimiteți-vă unul celuilalt iubire şi energie prin intermediul privirii.**

**Respirația**



**Coordonarea respirației este esențială pentru schimbul de *chi*. Acum, că v-ați oprit din penetrare sau din înşurubare şi vă țineți iubita în brațe, aşezați-vă nasul lângă urechea ei şi urechea lângă nasul ei. Aceasta vă va ajuta să vă auziți reciproc respirația. Apoi sincronizați-vă respirația: puteți să inspirați amândoi şi să expirați simultan sau unul dintre voi să expire în timp ce celălalt inspiră. Păstrați-vă mintea concentrată asupra celuilalt şi fiți conştient de mişcările de ridicare şi de coborâre ale pieptului în acelaşi ritm cu celălalt.**

**Circularea energiei**

**Pentru a vă armoniza, atât dumneavoastră, cât şi iubita trebuie să vă circulați energia prin propria Orbită Microcosmică, ca prim pas spre echilibrarea Canalului Posterior, care urcă de-a lungul coloanei vertebrale şi este mai *yang* şi al Canalului Anterior care coboară de-a lungul liniei mijlocii a corpului şi este mai *yin*. Amintiți-vă să ridicați energia contractându-vă anusul şi/sau utilizându-vă mintea şi apoi ghidați energia în jos, pe partea din față a corpului, prin intermediul limbii.**

**Schimbul de energie**

**1. După ce ați respirat împreună o perioadă de timp va trebui ca fiecare să vă ridicați energia din organele genitale către zona din creştetul capului.**

**2. Apoi, în timp ce inspirați amândoi trebuie să vizualizați cum extrageți energia ei *yin*, rece, din vagin, prin penis (ea trebuie să vizualizeze cum extrage energie *yang* fierbinte din penis prin vagin).**

**3. Trebuie să continuați amândoi să extrageți această energie către perineu şi apoi să o urcați către zona sacrală şi în final de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului.**

**4. Expirați apoi şi lăsați ca energia să coboare din creştetul capului de-a lungul liniei mediane între sprâncene, coborând pe față şi prin limbă – şi dacă limba**

**dumneavoastră atinge limba iubitei veți putea să schimbați energie în zona gurii. Din zona limbii, energia trebuie să fie adusă în jos de-a lungul Canalului Anterior, către ombilic (puteți de asemenea să schimbați energie la nivelul inimii prin pieptul dumneavoastră către sânii ei și de aici coborând prin Canalul ei Anterior. Ea poate face același lucru.)**

**5. Continuați să respirați și să schimbați energie de 9 până la 18 ori sau atâta timp cât veți dori.**

### *YIN* și *YANG*

Cei mai mulți oameni care știu câte ceva despre taoism au auzit despre *yin* și *yang* și despre poziția lor complementară și ciclică în simbolul lui Tao. Cei mai mulți oameni știu că yin-ul este energia *feminină* a universului și că yang-ul este contrapartea sa *masculină*. Aceste două energii primordiale sunt electronul și protonul care fac să apară întreaga creație și vă permit amândurora să vă armonizați și să vă rafinați energia sexuală. În cuvintele *I Ching*-ului, "interacțiunea dintre un yin și un yang este numită TAO, iar procesul rezultat constant generativ este numit *schimb*"[2].

Conform lui Su-Nu: "Yang-ul poate funcționa numai cu ajutorul lui yin, iar yin-ul poate crește numai în prezența yang-ului". Avem în interiorul nostru atât energii masculine, cât și feminine, iar yin-ul și yang-ul sunt forțe dinamice care se pot transforma unul în altul. În Occident se argumentează în prezent că *masculinul* și *femininul* sunt termeni construiți pe criterii sociale. Cu toate acestea, conform lui Tao, deși există o mare

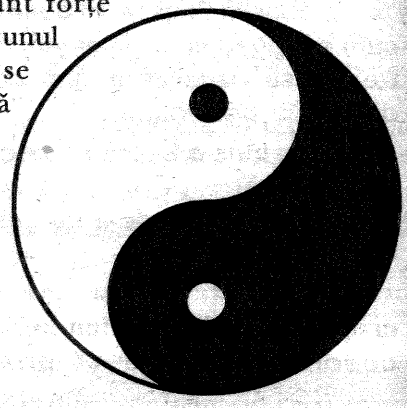


**FIG. 28 - SIMBOLUL TAO**



variabilitate de la individ la individ, bărbații au de obicei mai multă energie *yang* (masculină), iar femeile au de obicei mai multă energie *yin* (feminină). Tao a recunoscut întotdeauna faptul că bărbații au de asemenea o parte feminină, că femeile au și o parte masculină și că orice opoziție binară este în mod clar falsă. Această idee este reprezentată în simbolul lui Tao printr-un mic cerc reprezentând masculinul în simbolul feminin și printr-un mic cerc reprezentând femininul în simbolul masculin. Fiecare conține o parte din celălalt.

Deși ar trebui să evităm opozițiile binare, trebuie să fim conștienți de nevoile noastre diferite, în special în dormitor; altfel, vom suporta consecințele. De exemplu, yang-ul este mult mai rapid de excitat și se potolește mult mai repede. Yin-ul este mai încet de excitat și mult mai încet de domolit. Deoarece bărbații tind să fie mai yang și femeile mai yin, ei se pot ajuta unul pe celălalt să ajungă la echilibru prin schimbul de energie din actul amoros. Este ideal dacă ambii iubiți sunt conștienți de modul în care are loc acest schimb, iar în următorul capitol vom explica ce trebuie să știe iubita în legătură cu canalizarea propriei ei energii. Este posibil să simțiți schimbul de energie cu o parteneră iubitoare, chiar dacă ea nu știe nimic despre sexualitatea taoistă, dar va fi dificil să realizați exercițiul 13 fără participarea ei activă și avizată. Cu cât mai multe veți împărtăși cu ea, cu atât mai ușor și mai puternic va fi schimbul de energie.

Dacă aveți dificultăți în a ridica energia sexuală a femeii, va trebui să vă contractați penisul, perineul și anusul. Contracțiile succesive ale acestor mușchi vă vor ajuta să ridicați energia. Puteți folosi și respirația, asemeni exercițiului de Ridicare Rece. Odată ce ați dobândit un bun control asupra energiei sexuale și nu sunteți preocupat de ejaculare, puteți să vă trimiteți energia yang, fierbinte, în afară prin penis, către interiorul iubitei. Ea își va imagina că trimite energia rece din vagin către penis. Nu puteți să primiți energia ei yin fără să-i dăruiți energia dumneavoastră yang. Faptul că-i permiteți să absoarbă energia dumneavoastră yang în exces vă va permite să evitați să acumulați prea multă energie în organele genitale și să ajungeți la ejaculare.

Dacă ejaculați va fi dificil să schimbați energie pentru că

pierdeți cea mai mare parte din ea. Rețineți, important este schimbul de energie.

Probabil că nu veți reuși să deblocați toate punctele de-a lungul coloanei vertebrale chiar de la primul schimb de energie sexuală. S-ar putea să fie necesare mai multe astfel de schimburi – s-ar putea chiar să fie nevoie de luni de zile – dar în cele din urmă veți simți fluxul cald de energie curgând între guri și între organele genitale. "Uneori", descria un bărbat cu orgasme multiple, "când suntem amândoi la orgasm și ne sărutăm cu pasiune, simțim energia curgând prin corpurile amândurora. Ea trece prin limbile noastre, coboară prin penis, pătrunde în vaginul ei și urcă prin corpul ei, înapoi către zona limbii. Este incredibil."

La început, energia poate părea atât de explozivă încât să vă fie foarte greu să distingeți între energia proprie și cea a iubitei. Cu toate acestea, în cele din urmă veți fi reuși să distingeți între energia *yin*, rece, a iubitei și energia dumneavoastră *yang*, fierbinte. Dacă iubita nu știe cum să circule propria ei energie, o puteți ajuta ghidând energia din penis către vaginul ei, de-a lungul coloanei vertebrale până în zona creștetului, coborând către zona limbii ei și a dumneavoastră și apoi înapoi, pe partea ei anterioară către zona vaginului.

**Să găsim calea...**

## Mișcări spontane ale energiei

Să nu fiți surprinși dacă la început energia se mișcă spontan și imprevizibil. S-ar putea să simțiți energia ridicându-se de-a lungul zonei mediane a părții anterioare a amândurora, între cele două corpuri. Unele cupluri experimentează energia explodând până în zona creștetelor și apoi revărsându-se asupra lor, în timp ce altele relatează că se simt înconjurați de un "cocon" de energie. Dacă experimentați oricare dintre aceste senzații, nu vă îngrijorați. Relaxați-vă și bucurați-vă de mișcarea oricărei energii subtile în interiorul și în jurul corpurilor voastre.



## CULTIVAREA PROPRIEI ENERGII

După suficient de multă practică, veți reuși să vă deblocați chiar centrii de energie mai elevați, numiți de chinezi *tan-tien* (rezervoare). Conform taoiștilor, unul dintre aceste rezervoare există la nivelul ombilicului, un altul la nivelul inimii și al treilea în zona capului (fig. 3). Michael Winn explică: "Deși întregul corp este un mare *tan-tien* interconectat (sau câmp de energie), cel mai ușor este să deschidem fiecare centru în mod secvențial. Trebuie să deblocați mai întâi centrii inferiori pentru a crea o bază puternică pentru centrii superiori."

Unii instructori de yoga din Occident confundă aceste rezervoare cu chakrele hinduse, care au devenit sinonimi populari pentru centrii energetici ai corpului. Cele 7 sau 12 chakre sunt de obicei mult mai izolate și mai distincte decât *tan-tien*-urile, care fac parte dintr-un circuit mai mare, numit Orbita Microcosmică, care înconjoară întregul corp. Deși filosofia tantrică hindusă este similară în multe privințe cu taoismul; mai ales în ceea ce privește aspectele legate de conservarea și transformarea forței înmagazinate în spermă, metodele specifice utilizate în tantra sunt diferite.

## DEVENIȚI O SINGURĂ FIINȚĂ

Deschiderea reciprocă a Orbitelor Microcosmice a celor doi iubiți constituie adevărata fuziune a energiei sexuale și spirituale. În final, ea poate avea drept rezultat, după ce ați rafinat energia prin acte amoroase sublime și meditație, un orgasm prelungit și chiar o stare de conștiință expansionată. Conform taoismului, această fuziune orgasmică a iubiților apare atunci când yin-ul și yang-ul sunt în perfectă armonie. Cu cât mai mult învățați să vă relaxați și să vă abandonați total iubitei, cu atât aveți mai multe șanse să experimentați această comuniune extraordinară. Conform unui bărbat cu orgasme multiple : "Actul amoros cu iubita mea nu mai este o bătălie mecanică a corpurilor în goana după o plăcere momentană, ci un schimb real și o uniune autentică a corpurilor noastre – ca și cum cele două corpuri devin unul singur."

Această formă de armonizare este foarte puternică. Atunci

când vă puteți deschide și puteți primi energia iubitoare a femeii, iar ea se deschide pentru a primi energia dumneavoastră veți experimenta o fuziune și o intimitate care nu se poate compara cu nimic altceva. Ambele energii, yin și yang sunt parte ale aceleiași energii universale. Ele sunt doar încărcate diferit. De aceea, bărbatul și femeia pot cu adevărat să devină un singur trup. Atunci când acest flux de energie sexuală dintre cei doi ajunge la intensitatea potrivită și la echilibru, corpurile individuale vor părea că se dizolvă într-o vibrație extatică a energiilor pulsatorii. Acesta este adevăratul orgasm al corpurilor și al sufletelor. Presupunând că și alte canale de comunicare și de împărtășire sunt deschise în relația voastră, acest schimb de energie va face ca dragostea să se amplifice, iar iubirea voastră reciprocă îi va îmbogăți și pe cei din jur.

Numim adesea uniunea sexuală sănătoasă "a face dragoste" și exact asta faceți. Energia sexuală se intensifică și ne amplifică emoțiile și atitudinile. De aceea, plăcerea sexuală este în mod popular considerată cea mai mare binecuvântare, iar sentimentul de a fi îndrăgostit este atât de intens și de copleșitor. Acesta este însă și motivul pentru care certurile îndrăgostiților sunt cele mai intense. De aceea, rezolvarea conflictelor emoționale înainte de a începe să circulați energia sexuală are o foarte mare importanță. Altfel spus, energia sexuală este asemeni focului: poate fi folosită pentru a găti, dar poate de asemenea să vă ardă casa. Totul depinde de modul în care este utilizată. Dacă atunci când faceți dragoste apar emoții negative, opriți-vă sau transformați-le în emoții pozitive, zâmbind și raportându-vă la calitățile iubitei.

Un zâmbet cald transmite energie iubitoare care are puterea de a încălzi și de a vindeca. Amintiți-vă de un moment în care erați supărat sau bolnav și cineva v-a zâmbit; dintr-o dată v-ați simțit mai bine. Norman Cousins, fost editor al revistei *Saturday Review*, scria în lucrarea "Anatomia unei boli" că s-a vindecat de o boală cronică uitându-se la vechile filme ale fraților Marx. Zâmbetul și râsul au capacitatea de a transforma energia negativă în energie pozitivă, de a ne vindeca corpurile și mintea. Dacă aveți în general foarte multă energie negativă, va trebui să urmăriți să practicați Zâmbetul Interior și cele 6 Sunete Vindecătoare,

FIG. 29 - SCHIMBUL DE ENERGIE

descrise în lucrarea lui Mantak Chia, *Căi taoiste de a transforma stressul în vitalitate.*

## Când să ne oprim

Așa cum menționam în capitolul III, cele mai multe cupluri se opresc din actul amoros atunci când bărbatul ejaculează. Mai pot exista unele mângâieri sau, în cazul relațiilor noi și pasionale, un alt act amoros, după perioada refractară (perioada de după ejaculare, până la obținerea unei noi erecții). Dar cei mai mulți bărbați au nevoie de o noapte (o dimineață sau o după amiază) de refacere după ejaculare. Așa cum ghiciți probabil, în actul sexual cu orgasme multiple nonejaculatoriu, acest final obișnuit, derizoriu, nu mai există. Veți putea face dragoste cât veți dori.

Deși, așa cum menționam mai devreme, sexualitatea taoistă nu trebuie să fie un test de rezistență, atunci când timpul permite, puteți dori să petreceți o oră, două, sau mai multe într-o îmbrățișare pasională și armonizatoare (*nu uitați să lăsați erecția să descrească la fiecare 20 de minute, astfel încât sângele să poată fi recirculat în corp*). Textele taoiste clasice sugerează că este nevoie de 1000 de penetrări iubitoare pentru a satisface pe deplin o femeie. S-ar putea ca aceasta să pară ca implicând un efort

cumplit și o mare putere fizică, dar, așa cum arăta Jolan Chang în lucrarea *Tao al iubirii și al sexului*, dacă o jumătate de oră de alergare necesită 2000 de pași, de ce să nu necesite un act amoros prelungit 1000 sau mai multe penetrări? Desigur, celor mai mulți dintre noi timpul nu ne permite astfel de ședințe intense în fiecare noapte și nici un cuplu obișnuit nu-și va dori o asemenea frenezie tot timpul. Cu toate acestea, pentru a atinge cele mai înalte nivele ale actului amoros energizant și orgasmic, este important să vă permiteți momente în care telefonul să fie scos din priză, astfel încât să vă puteți descoperi împreună potențialul de trăire a plăcerii. Va fi cu siguranță mult mai minunat decât ceea ce se petrece în orice film!

Dacă iubita are de obicei mai multă dorință sexuală decât dumneavoastră, Kung-Fu-ul Sexual vă poate ajuta să vă salvați viața amoroasă. El vă va amplifica semnificativ energia sexuală și vă va permite să satisfaceți cu ușurință dorința iubitei. Deși pentru cele mai multe femei 1000 de penetrări iubitoare vor constitui paradisul, pentru altele cu o dorință sexuală mai mică, pot fi purgatoriul. Dacă iubita are mai puțină dorință sexuală decât dumneavoastră, va trebui să citească cu atenție capitolul următor și să urmărească să-și amplifice pasiunea și plăcerea. Desigur, dacă există motive psihologice mai profunde care vă opresc să vă exprimați plenar identitățile sexuale, trebuie să căutați ajutorul unui terapeut. Capacitatea ambilor iubiți de a avea orgasme multiple este un afrodisiac foarte puternic, dar satisfacția reală și de lungă durată provine dintr-o relație bazată pe armonie sexuală și emoțională.

Modul în care finalizați actul amoros este la fel de important ca și cel în care l-ați început. Așa cum arătam în capitolul I, pierderea de energie pe care o experimentează cei mai mulți bărbați prin ejaculare, face să le fie greu să rămână atenți și afectuoși cu iubitele lor. Din moment ce sexualitatea feminină este mai puțin precipitată, cele mai multe femei doresc să se desprindă gradat cu cuvinte tandre și dezmierdări. Pe măsură ce veți stăpâni Kung-Fu-ul Sexual nu veți mai aluneca pe panta ejaculatorie și veți reuși să încheiați gradat actul amoros.

Un bărbat cu orgasme multiple relata: "Înainte nu înțelegeam



și nici nu îmi doream tipul de mângâieri și de cuvinte pline de iubire după ce făceam dragoste, așa cum dorea iubita mea. O dată ce ajungeam să ejaculez nu mai simțeam dorința să îmi dezmierd iubita, să vorbesc cu ea sau să o sărut. Dar acum, în timpul și după actul amoros, simt o dorință profundă de a-i mângâia corpul și de a fi tandru cu ea. Pielea ei are adesea o încărcătură electrică foarte plăcută, care o face să fie moale ca mătasea."

Dacă iubita este (sau devine) multiorgasmică veți descoperi că ajungeți și rămâneți pe culmile orgasmului împreună, atât cât doriți, acordându-vă pasiunea și plăcerea. Dacă iubita nu este multiorgasmică sau nici măcar orgasmică, 1000 de penetrări iubitoare îi vor acorda destule șanse pentru a deveni astfel. Ceea ce este și mai important, sexualitatea taoistă vă permite să experimentați o intimitate profundă, dificil de descris în cuvinte, și orgasme imposibil de numărat.

## CÂND SĂ ÎNCEPEM: CÂTEVA CUVINTE DESPRE SEXUL PROTEJAT

Într-un număr încă actual referitor la bolile cu transmisie sexuală, comicul Eddie Murphy exprima anxietatea generală care însoțește astăzi sexualitatea: "SIDA a făcut ca vremurile bune de altădată, când bolile venerice erau simple, să dispară cu desăvârșire. În vremurile bune de altădată luai gonoree, te durea penisul, mergeai, îți făceai o injecție și durerea dispărea imediat. Apoi a apărut herpesul. Porcăria asta rămâne pentru totdeauna – ca un bagaj. Acum a apărut SIDA, care îi omoară pur și simplu pe nefericiți. Ce mai urmează? Probabil că după ce o să-ți introduci penisul în vagin el va exploda."

Este dificil să te focalizezi asupra unei plăceri crescânde, asupra intimității și asupra creșterii spirituale posibile prin intermediul sexualității atunci când ești îngrijorat în legătură cu sănătatea corpului fizic al tău sau al iubitei. Din acest motiv merită să discutăm realitățile și practicile sexului protejat. Veți fi probabil ușurați să aflați că, în conformitatea cu filosofia taoistă, atunci când practicați Kung-Fu Sexual și nu ejaculați vă fortificați sistemul

imunitar. De asemenea, se reduce în mod evident riscul transmiterii bolilor sexuale prin intermediul fluidelor corporale.

SIDA – sindromul imunodeficitar dobândit – este boala care rezultă din infecția corpului uman cu virusul imunodeficitar (HIV). Deși SIDA nu este singura boală cu transmisie sexuală de care trebuie să vă preocupați, este cu siguranță cea mai gravă. SIDA este considerată în mod universal ca fiind fatală deși nu este clar dacă persoanele care trăiesc având HIV fac întotdeauna SIDA. Sistemul imunitar este însă atât de compromis încât nu poate lupta împotriva infecțiilor care însoțesc adesea SIDA, astfel încât persoana moare. HIV este răspândit prin intermediul fluidelor corporale – mai ales prin sânge și spermă. Până acum nu există nici o dovadă care să arate că HIV-ul poate fi transmis prin intermediul salivei. Practicile sexuale care sunt sigure sau care un foarte mic risc includ îmbrățișarea, masajul, sărutul uscat (fără schimb de salivă) și stimularea reciprocă. Practicile sexuale care sunt probabil sigure includ sărutul francez, felația (fără ejaculare), cunnilingus și actul sexual vaginal cu prezervativ.

Deși cele două grupuri principale de risc sunt bărbații homosexuali sau bisexuali și cei care utilizează droguri intravenoase, bărbații și femeile heterosexuali sunt de asemenea expuși[3]. Acest fapt a creat o atmosferă de panică care, deși are meritul că mobilizează activitatea medicală și că ajută la conștientizarea necesității educației sexuale, a provocat celor mai mulți oameni spaima de dormitor.

Faptul de a vă întreba potențialii parteneri dacă au făcut un test SIDA sau a-i chestiona în legătură cu trecutul lor sexual, este la fel de mult o parte a întâlnirilor amoroase a zilelor noastre ca și întrebările referitoare la locul de muncă sau rudele lor. Multe cupluri merg să-și facă testul SIDA împreună. Deși nu este considerată încă o întâlnire romantică, faptul de a merge să-ți faci testul împreună cu ființa iubită, este unul dintre modurile în care cuplurile își exprimă dragostea și grija reciprocă pentru sănătatea și bunăstarea celuilalt.

Sexul protejat este recomandat pentru orice cuplu în care unul dintre iubiți este posibil să fi fost expus la HIV. Cuplurile



interesate în relații sexuale trebuie să-și facă mai întâi un test HIV, apoi să utilizeze tehnicile de sex protejat timp de 6 luni, apoi să facă un nou test. Dacă ambele teste sunt negative, șansele sunt foarte, foarte scăzute să mai fie vreun motiv de îngrijorare atât timp cât cuplul rămâne monogam.

În cele șase luni în care cuplul așteaptă să facă cel de-al doilea test HIV, se poate angaja în tehnici de sex protejat, cum ar fi actul sexual cu prezervativ și stimularea reciprocă. În plus, ei pot fiecare să utilizeze tehnicile de practică "solo" pentru a-și dezvolta potențialul individual, sexual și spiritual. Nu numai că utilizarea mâinilor pentru a vă satisface unul pe celălalt vă va permite să faceți sex protejat, dar va permite fiecăruia să învețe nuanțele subtile ale plăcerii și excitării individuale, ceea ce vă va ajuta să deveniți multiorgasmici (Privind sfaturile din această secțiune, trebuie să luăm în considerație faptul că această carte este scrisă în primul rând pentru occidentali, în Vest bolile sexuale grave, cum ar fi SIDA, fiind mult mai frecvente). Întreruperea obiceiului de a face dragoste imediat ce v-ați cunoscut vă va permite să explorați noi plăceri senzuale, evitând vechile prescripții sexuale și, cel mai important, va apare la nivel energetic o armonizare cu celălalt care, conform lui Tao, nu mai necesită actul amoros propriu-zis. Mângâierile și meditațiile realizate împreună privindu-vă reciproc în ochi pot fi experiențe profund intime și satisfăcătoare.

## SEX PROTEJAT *PROTEJAT*

Prin faptul că nu ejaculează, bărbatul nu transferă atât de multe fluide corporale (și potențial atât de multe bacterii și viruși) femeii. De asemenea, neejaculând, el nu extrage atât de mult fluid (și eventual atât de multe bacterii și viruși) din corpul femeii. Când ejaculați, vă expulzați sămânța, creând un vacuum de presiune, care apoi extrage fluidele din corpul iubitei. Necreând acest vacuum, aveți mai puține șanse de a transfera bacterii sau viruși de la sau către parteneră.

În timpul actului sexual fără ejaculare, fluidele corporale pot fi totuși transferate (ceea ce constituie motivul pentru care doar

sexul fără ejaculare nu este o tehnică de contracepție sigură 100%). Totuși, sexul fără ejaculare este mai sigur decât cel cu ejaculare, în special atunci când se rupe prezervativul. Să găsim

**Să găsim calea...**

## Arta și știința utilizării prezervativului

Vestea bună în legătură cu utilizarea prezervativelor se referă la sensibilitatea scăzută pe care cei mai mulți bărbați o experimentează atunci când folosesc un prezervativ, ceea ce îi ajută să-și controleze ejacularea. Vestea proastă în legătură cu prezervativele se referă la faptul că ele diminuează într-adevăr sensibilitatea bărbatului. De fapt, unii bărbați au dificultăți în a menține erecția atunci când își pun prezervativ. Dacă aceasta este situația dumneavoastră, atunci trebuie ca împreună cu partenera să continuați să vă mângâiați organele genitale în timp ce vă puneți prezervativul. De asemenea, faptul de a pune o mică cantitate de lubrefiant pe penis înainte de a vă pune prezervativul vă va crește sensibilitatea fără ca prezervativul să alunece. În continuare vă prezentăm câteva lucruri pe care trebuie să le rețineți pentru momentele când folosiți prezervative.

1. Utilizați întotdeauna un prezervativ înainte de actul sexual vaginal. De asemenea încercați să utilizați un prezervativ cu spermicide care conține nonoxinol-9 care este eficient în uciderea virușilor care provoacă o varietate de boli cu transmisie sexuală incluzând HIV-ul (dacă dezvoltați o inflamație roșie pe penis sau vulvă ca reacție la nonoxinol-9 schimbați cu o gamă care să nu conțină acest germicid, dar fiți foarte atenți).

2. Utilizați întotdeauna prezervativul înainte ca partenera să înceapă sexul oral. În acest caz partenera va dori să folosească un prezervativ uscat care nu este lubrefiat și care nu trebuie să conțină nonoxinol- 9 care are gust de medicament.

3. Lăsați un spațiu de 1-2 cm la vârful prezervativului fără striații. Capătul tip rezervor este destinat tocmai pentru a crea acest spațiu. Asigurați-vă că prezervativul acoperă întregul penis și presați ușor prezervativul pentru a elimina bulele de aer. Dacă nu sunteți circumcis trageți înapoi prepuțul înaimte de a vă pune



prezervativul. Dacă prezervativul începe să alunece îl puteți ține cu degetele.

4. Aplicați suficient lubrifiant pe partea exterioară a prezervativului. Faptul că nu se pune suficient lubrifiant constituie unul dintre motivele principale pentru care prezervativele se rup. Utilizați numai lubrefiantele bazate pe *apă* cum ar fi gel K-Y sau Astroglid. Lubrefianții pe bază de petrol cum ar fi vaselina pot dezintegra prezervativele sau mănușile făcute din cauciuc natural.

5. După ce ați făcut dragoste retrăgeți-vă fiind încă în erecție, țineți baza prezervativului pentru a fi siguri că nu alunecă. Aruncați prezervativul și, mai ales dacă ați ejaculat, spălați-vă penisul și puneți-vă un alt prezervativ înainte de a continua să vă mângâiați.

6. De obicei, un prezervativ alunecă sau se rupe pentru că nu este pus corect, pentru că actul sexual a fost prea "viguros" sau pentru că prezervativul nu a rămas pe penis în timpul retragerii. Dacă prezervativul se rupe sau iese de pe penis și nu ați ejaculat sau dacă ruptura este la baza prezervativului probabil nu trebuie să vă îngrijorați. Îndepărtați prezervativul și puneți-vă unul nou. Dacă prezervativul se rupe și ați ejaculat, experții în sexul protejat recomandă ca partenera să urineze și să-și introducă în vagin spumă spermicidă sau gel pentru a distruge spermatozoizii, virușii și bacteriile. Ea trebuie să lase spermicidul în vagin cel puțin o oră. Dacă sunteți îngrijorați de faptul că partenera ar putea rămâne însărcinată, ea poate lua pilula de dimineață pe care o va obține de la medicul personal.

### PUTEREA DE A CREA ŞI DE A DISTRUGE

Ușurința cu care SIDA și alte boli cu transmisie sexuală se răspândesc este memento-ul patologic al unui principiu taoist esențial referitor la natura intimității sexuale: *actul amoros este un schimb fizic și energetic care poate influența profund sănătatea și bunăstarea ambilor iubiți.* În accentul nostru occidental asupra individualității și independenței noi am uitat de această interdependență și interpătrundere. Revoluția sexuală nu a luat

în considerare această interpătrundere, importanța acestui schimb. Așa cum nu ne lasă să uităm bolile cu transmisie sexuală, cum ar fi herpesul și SIDA, suntem profund influențați de trecutul nostru sexual.

Deși medicina occidentală recunoaște că bacteriile și virușii pot fi transmiși în timpul actului sexual ea a trebuit de asemenea să recunoască și schimbul biochimic și bioenergetic care are loc în timpul actului sexual. Conform taoiștilor, de fiecare dată când faceți dragoste schimbați hormoni, vitamine și așa mai departe prin intermediul secrețiilor sexuale. Aceasta pare suficient de clar. Prin îngemănarea corpurilor și prin unirea organelor genitale, cred taoiștii, schimbați cu mult mai mult – pe plan fizic, emoțional și spiritual. S-ar putea să mai dureze până ce știința occidentală va distila și va cuantifica variatele componente ale acestui schimb. Dar dacă practicați Kung-Fu Sexual veți avea dovada acestui schimb în propriul corp.

Precauția este un răspuns important la epidemia de SIDA, dar frica ce ne pândește dormitoarele a depășit orice limită. Sexualitatea a fost dintotdeauna puternică; actul sexual a avut întotdeauna potențialul unei creații miraculoase sau al unei distrugeri tragice. Sexul ne poate vindeca sau ne poate răni. Respectul și admirația, mai curând decât frica, sunt componentele adecvate ale unei atitudini sănătoase față de sexualitate pe care taoiștii au considerat-o dintotdeauna ca fiind o adevărată alchimie, sursa vieții și a sănătății noastre.

CAPITOLUL VI

# Satisfacţie garantată

## Pentru femei

Acest capitol este scris pentru dumneavoastră, iubită a unui bărbat care practică Kung Fu-ul Sexual (*Kung-Fu* înseamnă literal "practică", Kung-Fu Sexual înseamnă pur și simplu "practică sexuală"). Acest capitol vă va oferi explicații succinte asupra a ceea ce este sexualitatea taoistă și a modului în care vă puteți ajuta partenerul să aibă alături de dumneavoastră o viață amoroasă mult mai plăcută, mai sănătoasă și mai intimă. Deși ați putea citi acest capitol fără a citi întreaga carte, s-ar putea să descoperiți că vă este foarte util să citiți cât mai multe capitole, în special capitolele IV, V și VIII care sunt destinate cuplurilor (deși există unele repetiții ale unor elemente din celelalte capitole, bărbații care citesc această carte s-ar putea să dorească să citească acest capitol pentru a revedea ceea ce au învățat deja și pentru a descoperi ce este mai important să știe partenera lor).

### ORGASME MULTIPLE PENTRU BĂRBAȚI?

Faptul că bărbații pot avea orgasme multiple este încă atât de șocant pentru cei mai mulți dintre noi, fie că suntem bărbați, fie că suntem femei, încât s-ar putea să descoperiți că vă vine greu să credeți. Așa cum menționam în Introducere merită să reamintim că numai în ultimii 40 de ani orgasmele feminine au fost recunoscute și acceptate ca normale. Și mai incredibil este numărul femeilor care au devenit multiorgasmice – odată ce au realizat că este posibil. În anii '50, când Alfred Kinsey și-a realizat

studiile asupra sexualității umane, procentajul femeilor care au experimentat orgasme multiple s-a triplat de la 14% până la aproape 50%[1].

În anii '80, sexologii William Hartman și Marilyn Fithian au descoperit că aproape 12% dintre bărbații pe care i-au studiat aveau orgasme multiple. Pe măsură ce bărbatul începe să recunoască că are acest potențial și pe măsură ce-l veți ajuta să învețe unele tehnici simple, el va experimenta orgasmele multiple. Iubita unui bărbat cu orgasme multiple își amintea: "Prima dată când iubitul meu a avut un orgasm fără a ejacula nu mi-a venit să cred. Simțea la fel de multă plăcere ca de obicei și îi simțeam penisul pulsând dar, spre marea mea surpriză nu era nici o emisie seminală și câteva momente mai târziu am putut continua să facem dragoste. Este încă uimitor pentru mine că el poate avea orgasme atât de intense fără a ejacula. Acum mă surprinde *dacă* ejaculează." O altă iubită a unui bărbat cu orgasme multiple descria ceea ce a simțit când iubitul ei a avut un orgasm fără a ejacula: "Iubitul meu s-a oprit din mișcări pentru un moment, a gemut și a început să tremure. Simțeam pulsația puternică a penisului lui adânc în mine. De obicei, aceasta era tot, dar nu și acum."

Totuși, orgasmele multiple sunt doar la început. În Occident noi tindem să vedem "Marele O" (orgasmul) ca fiind totul, ca fiind culmea sexualității și multe femei pierd foarte mult timp preocupându-se de faptul dacă au sau nu orgasme, când au orgasme și cum pot ajunge să aibă orgasme. În sexualitatea taoistă, trăirea unuia sau mai multor orgasme nu este scopul în sine. Aceste culmi ale plăcerii sunt doar o parte a procesului extatic al actului amoros. Odată ce învățați împreună să circulați energia prin corpuri, puteți să experimentați valuri orgasmice de plăcere cât de des doriți. Când faceți dragoste veți experimenta o profunzime a intimității – o legătură fizică, emoțională și chiar spirituală – pe care ați mai simțit-o foarte rar înainte, dacă ați simțit-o vreodată.

## De ce eu? De ce el? De ce astfel?

Orice tip de dezvoltare personală și deci și în domeniul



sexualității necesită un anumit efort, iar această carte este scrisă pentru a vă învăța, în termeni clari și simpli, cum să vă aprofundați viețile sexuale și relația, unul prin intermediul celuilalt.

Dacă partenerul v-a dat să citiți acest capitol (sau întreaga carte) s-ar putea să fiți sceptică în legătură cu această nouă practică sexuală și să vă întrebați de ce dumneavoastră (și el) aveți nevoie de ea. Ar trebui să știți că Tao sexual este oricum, dar nu nou. El este o tradiție de cel puțin 3000 de ani referitoare la modul în care oamenii pot face dragoste la modul cel mai plăcut și mai sănătos. Chiar și cel mai antrenat amant va avea de învățat din acest tezaur neprețuit de experiență. Interesant, în tradiția taoistă cei mai mulți dintre consilierii sexuali (inclusiv consilierii împăratului) erau femei. Câtă diferență față de Occident unde până foarte recent toate sfaturile sexuale erau date de bărbați – dacă era dat vreun sfat în acest domeniu.

Mai ales dacă relația dumneavoastră sexuală este deja bogată și împlinită puteți întreba de ce aveți nevoie să citiți o carte în legătură cu "a face ceva ce vine de la sine". Deși toți oamenii au dorință sexuală instinctuală, ceea ce facem cu această dorință și modul în care noi o păstrăm și o cultivăm de-a lungul vieții pot fi descrise oricum, dar nu ca evidente. În Occident, noi considerăm de la început că un cuplu își va pierde pasiunea de-a lungul anilor, dar conform lui Tao, aceasta nu este o lege a naturii. De fapt, această atracție ar trebui să nu se sfârșească niciodată (vom vorbi mai mult despre aceasta în capitolul final "Să facem dragoste întreaga viață").

Dacă ați cumpărat această carte pentru iubitul dumneavoastră sau pentru a învăța mai multe despre sexualitatea masculină s-ar putea să fiți foarte nerăbdătoare să îl ajutați să devină multiorgasmic. Fără îndoială s-ar putea să simțiți că pierdeți prea mult timp încercând să vă mulțumiți partenerul și cu siguranță sunt multe femei care fac aceasta. Cu toate acestea, această carte nu se referă la modul în care îl satisfaceți. Unul dintre beneficiile principale ale sexualității taoiste este acela că vă învață partenerul cum își poate cultiva îndemânarea sexuală și cum vă poate satisface mai mult decât până acum. Deși această carte este intitulată *Orgasmul multiplu masculin*, ea ar putea fi la fel bine numită *Orgasmul*

*multiplu în cuplu.* Iubita unui bărbat cu orgasme multiple spunea: "Când soțul meu a început să practice Kung Fu-ul Sexual am început să experimentez orgasme multiple mult mai des. Acesta este un *foarte* special cadou."

## PLĂCEREA CARE DUREAZĂ

În societatea noastră, femeilor li se spune că trebuie să-și satisfacă din punct de vedere sexual bărbații. În sexualitatea taoistă, o mare parte a tehnicilor au fost dezvoltate pentru a ajuta bărbatul să satisfacă femeia. Totuși, conform lui Tao, plăcerea unuia dintre parteneri este inseparabilă de a celuilalt. Stereotipul relațiilor maritale din societatea noastră este acela al unei soții frigide și a bărbatului pasional, dar adevărul este că sunt mai multe femei interesate în a face dragoste decât partenerii lor, mai ales dacă partenerii lor sunt epuizați de sexualitatea care are ca scop ejacularea.

Așa cum discutam în capitolul I, imaginea unei femei nesatisfăcute a cărui iubit ejaculează, geme și adoarme deasupra ei este atât de comună încât a devenit o glumă culturală. Nu este de mirare că multe femei și-au pierdut interesul în ceea ce privește sexul care este doar frenetic și nu are la bază o comuniune fizică și emoțională autentică. Acesta este de asemenea un stereotip și toate cercetările au arătat că în ultimul timp bărbații au încercat din greu să-și satisfacă partenerele și să reziste mai mult în pat[2].

Probabil că iubitul dumneavoastră nu geme și nici nu adoarme deasupra dumneavoastră dacă este suficient de interesat de sexualitate pentru a citi această carte. Maeștrii taoiști cunosc de multă vreme faptul că este dificil pentru bărbați să-și mențină interesul pentru satisfacerea partenerei lor sau să fie intimi după ce au ejaculat. Un bărbat cu orgasme multiple relata: "Dacă ejaculam, nu mai doream și nici nu înțelegeam nevoia ei de a fi mângâiată și de a vorbi după ce făceam dragoste. Acum, dat fiind faptul că nu mai ejaculez, după ce facem dragoste îmi place să rămânem întinși, să ne mângâiem unul pe celălalt aproape ca într-un fel de meditație."



## DINCOLO DE BIG BANG

Din fericire, taoiștii au descoperit încă de acum 3000 de ani că orgasmul și ejacularea nu sunt unul și același lucru și că bărbații pot avea orgasme (de fapt, orgasme multiple) fără a ejacula. Aceasta este posibil deoarece orgasmul și ejacularea sunt două procese fizice distincte, așa cum a confirmat recent știința medicală occidentală (a se vedea capitolul I și II). Iubita unui bărbat cu orgasme multiple explica astfel modul în care soțul ei s-a transformat odată ce a învățat să ajungă la orgasm fără a ejacula: "Soțul meu obosea destul de repede după ce ejacula; uneori dorea să bea alcool și avea tendința să fie nerăbdător sau iritat adesea. Acum este plin de energie și iubitor."

Sexualitatea masculină în Occident rămâne mult timp focalizată asupra scopului inevitabil dezamăgitor al ejaculării (al "descărcării") în loc să se concentreze asupra procesului orgasmic al actului amoros. Lucrarea *Orgasmul multiplu masculin* vă învață iubitul să separe orgasmul de ejaculare în propriul lui corp, permițându-i să treacă dincolo de focalizarea asupra eliberării momentane prin ejaculare și să cultive alături de dumneavoastră nivele mult mai durabile și mai profunde de plăcere sexuală. Sexualitatea taoistă îi va permite iubitului să fie mult mai sensibil cu corpul dumneavoastră pe măsură ce devine mult mai sensibil cu propriul lui corp. Trecând dincolo de teoria Big-Bangului în sexualitate, care adesea a lăsat femeile nesatisfăcute, lucrarea permite de asemenea bărbaților și femeilor să-și armonizeze sexualitatea pe nivele din ce în ce mai înalte de intimitate și extaz.

## VINDECAREA SEXUALĂ

Plăcerea sexuală este totuși doar o parte a sentimentului de bunăstare. Sexualitatea taoistă vă poate ajuta să rămâneți sănătoși și, credeți sau nu, să trăiți mai mult. Kung-Fu-ul Sexual a debutat ca ramură a medicinei chineze, iar vechii taoiști erau ei înșiși doctori. Ca doctori ei s-au preocupat la fel de mult de buna stare a corpului fizic, ca și de satisfacția sexuală. Sexualitatea era privită ca fiind cea mai puternică medicină, atât curativă, cât și preventivă. Dacă erați bolnav, un medic taoist putea foarte bine să vă prescrie

– pe lângă plante și acupunctură – un regim de două săptămâni în care făceați dragoste în anumite posturi. Acum aceasta se numește (pentru a o cita pe Aretha Franklin) Doctorul "Să Ne Simțim Bine Dimineața".

Există și multe alte beneficii mult mai evidente. Prin actul amoros fără ejaculare – prin care bărbatul ajunge la orgasm, dar nu ejaculează – orice metodă de contracepție pe care o utilizați va fi mult mai eficientă. La fel de important în aceste zile în care proliferează bolile cu transmisie sexuală și se amplifică îngrijorarea referitoare la transferul de fluide corporale, sexul fără ejaculare este un sex protejat. Orice alte precauții de sex protejat utilizați vor fi cu atât mai sigure dacă bărbatul nu ejaculează.

Beneficiul suplimentar este acela că sexul fără ejaculare este mult mai curat. Nu vor mai fi locuri umede pe cearceaf sau certuri în legătură cu cine să doarmă pe acele zone. Multe femei apreciază de asemenea faptul că nu trebuie să simtă sperma iubitului eliminându-se din vaginul lor. Așa cum arăta iubita unui bărbat cu orgasme multiple: "Îmi simțeam vaginul plin de propriile mele secreții și mi-a plăcut foarte mult că nu mai trebuia să simt sperma lui ieșind din mine întreaga noapte."

Tipul de intimitate sexuală profundă pe care sexualitatea taoistă îl permite nu este un panaceu al relațiilor sau o înlocuire a altor forme de comunicare, dar vă poate aprofunda iubirea. Comunicarea deschisă și sinceră este o parte esențială a acestei practici și nu va funcționa dacă dumneavoastră doar veți strânge din dinți și veți îndura. Vor fi unele momente, atât timp cât iubitul învață să-și controleze ejacularea, în care el vă va cere să vă opriți din mișcări sau să-l ajutați în multe alte feluri, dar acest sacrificiu momentan va fi răsplătit prin multe, multe alte momente, minute, ore de plăcere. Totuși, sexul nu trebuie să fie niciodată un sacrificiu pe care unul dintre iubiți îl face pentru celălalt și dacă este necesar el poate să practice singur tehnicile din această carte. Această "cultivare solo" este o parte importantă a practicii și nu este acoperită de același stigmat cu care este asociată de obicei masturbarea în Occident. Cei mai importanți factori în abilitatea iubitului de a deveni multiorgasmic și în abilitatea amândurora



de a fi un cuplu multiorgasmic sunt sprijinul reciproc și dorința sinceră.

## Ajutați-vă iubitul să devină multiorgasmic

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți înainte de a vă ajuta iubitul este depășirea oricărei rezistențe pe care ați putea-o avea pentru a-l ajuta să devină multiorgasmic sau să realizeze practica Kung-Fu-ului Sexual.

VA DEVENI ACTUL NOSTRU AMOROS MECANIC? La început multe femei se îngrijorează de faptul că actul amoros va deveni mecanic. Așa cum arăta dr. Barbara Keesling în recenta ei lucrare *How to make love all night (and drive a woman wild)* – Cum să faci dragoste întreaga noapte (și să înnebunești o femeie) – multe femei se tem de faptul că tehnicile pe care iubiții lor le învață le vor "transforma armăsarul într-un taur mecanic". Ea susține însă, că experiența "aduce bărbatul în interiorul corpului lui și nu îl îndepărtează de el". Ca terapeut sexual care a antrenat mai mult de 1000 de bărbați pentru a deveni multiorgastici, ea vorbește atât din experiență personală, cât și din experiență profesională.

La fel ca atunci când învățăm să cântăm la un instrument muzical, abilitatea în Kung-Fu-ul Sexual necesită timp și efort și la început toate acestea pot părea un pic stranii. Cea mai bună abordare este practica într-o atmosferă de relaxare și de veselie. Un bărbat cu orgasme multiple descria modul în care sexualitatea taoistă poate elimina tensiunea care însoțește adesea sexualitatea: "Este plăcut să vorbești despre ea; este plăcut să râzi de ea; ea poate elimina orice tensiune din dormitor. Deoarece vorbesc cu sinceritate despre corpul meu, femeile vorbesc și ele despre al lor. Eram odată cu o femeie și îi vorbeam despre practica mea, iar ea și-a scos brusc vibratorul și mi-a spus: "Nu credeam că am să arăt asta cuiva pentru că eram foarte jenată de sexualitatea mea, dar simt că pot să împărtășesc orice cu tine pentru că ai reușit să împărtășești aceasta cu mine". A fost extraordinar."

Cei mai mulți bărbați învață despre sex prin intermediul masturbării și al pornografiei. Din diferite motive – lipsă de

experiență, frica de a nu fi prinși – cei mai mulți dintre bărbați învață să se masturbeze repede. Pornografia îndepărtează și ea bărbații de corpurile lor. Astfel, nu este nimic surprinzător în faptul că cei mai mulți bărbați nu sunt conștienți de corpul lor sau de ritmul lor de excitare. Sexualitatea taoistă învață bărbații să conștientizeze adevăratul potențial al corpului lor de a experimenta plăcerea și să-și mulțumească partenerele. Deși la început partenerul va trebui să se concentreze asupra învățării controlului ritmului său de excitare și a impulsului de a ejacula, odată obținut acest control va fi mult mai capabil să se concentreze asupra dumneavoastră și asupra actului amoros în care sunteți amândoi angajați.

PENTRU A FI SATISFĂCUT CU ADEVĂRAT, BĂRBATUL NU ARE NEVOIE SĂ EJACULEZE? Unele femei simt că a-și satisface iubiții înseamnă a-i ajuta să ejaculeze. Această atitudine nu este surprinzătoare din moment ce cei mai mulți bărbați ejaculează într-adevăr la sfârșitul actului amoros și cele mai multe femei au auzit de la primii lor parteneri în timpul îmbrățișărilor febrile ale adolescenței că vor avea dureri în zona organelor genitale dacă nu ejaculează. Aceasta poate fi adevărat pentru îmbrățișările adolescenței, dar când partenerul practică Kung-Fu-ul Sexual, el nu va mai simți aceeași nevoie de a ejacula. Un bărbat care a experimentat orgasmele multiple explica: "Uneori, în timpul actului amoros, mai ales dacă acesta fusese lung și minunat, iubita mea își dorea să ejaculez. Totuși, eu nu ejaculam și mai târziu ea a văzut că nu trebuia să ejaculez și că puteam să o satisfac mult mai profund atât pe ea, cât și pe mine dacă *nu* ejaculam. "

După atât de mulți ani în care ați terminat actul amoros prin ejaculare s-ar putea totuși să aveți unele trăiri legate de faptul că el nu mai ejaculează de fiecare dată. La început, unele femei simt că sunt mai puțin sexy sau mai nepricepute ca amante. Deși acest sentiment este de înțeles, faptul că ele sunt mai puțin sexy sau mai puțin pricepute nu este cu siguranță adevărat și nu va dura mult până când veți vedea că adevăratul succes al dumneavoastră ca amantă depinde nu de ejacularea partenerului, ci de plăcerea – atât a lui cât și a dumneavoastră.



## CUM SĂ-L "ÎNFIERBÂNTAȚI"

Înainte de a începe să învățați tehnici specifice pentru a vă ajuta partenerul, există câteva elemente de bază pe care trebuie să le cunoașteți despre sexualitatea masculină, dacă nu le cunoașteți deja. Această secțiune este concepută ca o prezentare succintă. O discuție mai amplă este prezentată în capitolul II (De asemenea veți descoperi ca fiind foarte folositoare fig. 2). Tindem să ne gândim la sexualitatea masculină ca fiind echivalentă cu penisul – și ce poate fi complex sau tăinuit în legătură cu cel mai evident dintre toate organele? Dar penisul este de fapt doar începutul.

Deși cei mai mulți bărbați pot fi învățați să experimenteze senzații în întregul corp prin orgasmele întregului corp descrise în această carte cea mai mare parte din sensibilitatea unui bărbat rămâne, cel puțin la început, în regiunea sa inghinală. Așa cum arăta doctorul Alex Comfort în lucrarea sa *The New Joy of Sex* (Noua bucurie a dragostei), "Abordarea genitală este cea care face ca bărbatul să intre în erecție". Ironizați această idee sau scuzați-o, dar adevărul este că aceasta este calea pentru cei mai mulți dintre bărbați. Organele genitale sunt de o importanță centrală pentru cea mai mare parte a sexualității masculine, dar ele nu se reduc la penis.

Pe lângă penis și în special de capul penisului, care are cele mai multe terminații nervoase, testiculele sunt adesea foarte sensibile pentru un bărbat (deși ele trebuie tratate cu mult mai multă delicatețe decât penisul). Este important să rețineți că iubitul poate să nu intre în erecție sau poate chiar să-și piardă erecția atunci când îi sunt stimulate testiculele. Aceasta nu înseamnă că el nu experimentează o plăcere intensă, dar lipsa sau pierderea unei erecții îl poate face pe el sau pe dumneavoastră să vă îngrijorați. Va trebui să-l convingeți că știți că aceasta este o parte normală a excitării lui și aceasta îl va ajuta să-și îndepărteze temerile.

Merită să rețineți că atunci când un bărbat este întins pe spate forța de gravitație îndepărtează sângele de penis. Dacă iubitul are probleme în a menține sau obține o erecție, este cel mai bine

ca el să *nu* fie întins pe spate. Puteți de asemenea să-l ajutați să intre în erecție, înconjurând baza penisului cu degetul mare și arătător. Strângând degetele ca într-un inel îl puteți ajuta să prevină ca sângele să-i părăsească penisul în timp ce îl stimulați cu mâinile sau cu gura.

Perineul, zona dintre testicule și anus este de asemenea foarte sensibil. Anusul este și el foarte sensibil, dar pentru mulți bărbați – ca și pentru multe femei – el este tabu; deci abordați-l încet sau întrebați mai întâi. Partea interioară a coapselor poate răspunde foarte ușor la atingere. Multor bărbați le place stimularea sfârcurilor și experimentează erecții ale sfârcurilor, la fel ca femeile. Unii au nevoie de o stimulare perseverentă, regulată pentru a-și trezi acești nervi în timp ce alții nu se înfierbântă niciodată la această atingere, indiferent cât ar încerca ei (sau femeia).

Merită să reținem că erecția unui bărbat este direct legată de stima sa de sine. Faimosul și fragilul ego masculin este accentuat în pat. Cei mai mulți bărbați cunosc atât de puțin despre arta dormitorului și nu numai că se îngrijorează în legătură cu ceea ce nu cunosc, dar au senzația că li se cere să știe totul. În consecință, este mai bine să urmăriți să nu criticați. Dacă iubitul face ceva ce nu vă place, spuneți-i ce v-ar place să vă facă, mai curând decât să criticați ceea ce nu face bine (mai târziu, departe de flacăra pasiunii, puteți să-i spuneți pentru viitor ceea ce nu vă place). Dezvoltarea unui canal de comunicare deschis în afara dormitorului este foarte importantă pentru o viață sexuală sănătoasă. În fine, sunetele plăcerii feminine constituie cel mai puternic afrodisiac. Cu cât vă veți împărtăși trăirile cu el, cu atât mai mult el va ști ce anume vă place și cu atât mai excitat va fi. Plăcerea dumneavoastră sexuală o va crește pe a lui, iar a lui o va intensifica pe a dumneavoastră.

## CUM SĂ-L "RĂCORIȚI"

După ce am discutat despre cum să vă "înfierbântați" iubitul și să-l excitați, este timpul să învățați cum să-l "răcoriți". Aceasta este adevărata provocare pentru cei mai mulți dintre bărbați și



orice veți face pentru a-l ajuta în această direcție va fi foarte mult apreciat. Puteți să-i spuneți când se apropie de punctul de nonretur (inevitabilitatea ejaculatorie), citindu-i semnele corporale. Înainte de a ejacula scrotul iubitului se va apropia de corp (aceasta se petrece din ce în ce mai puțin pe măsură ce bărbatul înaintează în vârstă). Mușchii coapselor și stomacului se încordează, corpul devine rigid, iar vocea sau respirația se modifică.

OPRIȚI-VĂ. Cel mai important lucru pe care-l puteți face pentru a-l ajuta să nu ajungă la punctul de nonretur, este să vă opriți din mișcări atunci când el semnalizează cu vocea sau cu corpul că a ajuns prea aproape. Orgasmul masculin are loc cu foarte puțin timp înainte de ejaculare. Pentru ca iubitul să devină un bărbat cu orgasme multiple, el trebuie să experimenteze orgasmul fără a aluneca pe panta ejaculării. Imaginați-vă că este atârnat într-un planor. El zboară către o creastă și trebuie să învețe să se oprească și să se înalțe în orgasmele nonejaculatorii exact înainte de a cădea pe panta abruptă a ejaculării. Dacă vă mișcați atunci când este aproape de prag îl puteți împinge peste prag și apoi în jos, în prăpastia stuporii postejaculatorii. Dacă puteți să vă opriți un moment, atât timp cât el va redobândi controlul asupra excitației, veți reuși să vă înălțați împreună, dar dacă el trece dincolo de prag va fi în curând întins pe pietre, iar dumneavoastră veți fi gata să renunțați.

ÎNTREBAȚI-L. Faptul de a vă ajuta iubitul să-și conștientizeze excitația și apropierea sa de punctul de nonretur, îi va fi de folos la început. Aceasta nu înseamnă că trebuie să fiți insensibilă sau să acționați ca un observator, ci pur și simplu să-l anunțați dacă observați că este prea aproape de prag. Un bărbat cu orgasme multiple descria astfel modul în care l-a ajutat iubita sa: "Iubita mea mă întreabă dacă sunt aproape de prag dacă vede că sunt. Aceasta mă ajută realmente să îmi reamintesc că trebuie să fiu conștient de excitarea mea. S-ar putea să gândiți că a vorbi despre cât de aproape este el de momentul ejaculării va întrerupe actul amoros, dar aceasta nu se petrece niciodată. Îl face chiar să fie mai plenar, pentru că împărtășim mult mai multe, există o mai

bună comunicare, ceea ce constituie cheia oricărei relații, indiferent că te afli în dormitor sau în afara lui."

ÎNCURAJAȚI-L. Este mai bine să vă focalizați asupra procesului actului amoros decât asupra faptului de a nu ejacula. Așa cum arăta un bărbat multiorgastic: "Soția mea spunea: Nu ejacula încă! Ei bine, aceasta mă făcea să ejaculez mult mai repede pentru că mă focalizam asupra ejaculării. În schimb, am descoperit că atunci când ea spunea: "Îmi place!" sau "E extraordinar!", această mângâiere a orgoliului masculin mă ajuta să-mi redobândesc controlul și să nu ejaculez." Orice antrenor plin de succes îi spune echipei sale *ceea trebuie* să facă, *nu ceea ce nu trebuie* să facă, deoarece corpul va fi mult mai dispus să facă ceea ce gândește mintea.

RESPIRAȚIA. El poate de asemenea să utilizeze respirația ca adjuvant în controlul excitației. *Când se apropie de ejaculare el poate să respire profund și încet sau rapid și superficial. Prima variantă îl ajută să-și controleze energia sexuală, iar a doua îl ajută să o expansioneze în tot corpul.* Indiferent care metodă este mai potrivită pentru el, este foarte bine dacă îi amintiți să respire sau respirați împreună cu el. Armonizarea respirațiilor celor doi iubiți este de asemenea o parte a practicii de Kung-Fu Sexual pe care am discutat-o în capitolul V și vă va ajuta să vă conectați unul cu celălalt pe nivele mult mai profunde.

CIRCULAREA ENERGIEI. Cea mai importantă tehnică pe care iubitul dumneavoastră o va utiliza pentru a întârzia ejacularea este îndepărtarea energiei sexuale de organele genitale și ridicarea ei, de-a lungul coloanei vertebrale și în restul corpului. Dacă energia sexuală continuă să se adune în zona genitală, ea va fi prea mare pentru a putea fi controlată și va exploda în cel mai direct mod posibil – prin penis. Dacă bărbatul îndepărtează această energie, îi va fi mult mai ușor să oprească impulsul ejaculator.

Învățarea modului de a circula energia prin corp este secretul



orgasmelor, care vor fi resimțite în întregul corp de către amândoi. Vă puteți ajuta iubitul să-și circule energia sexuală, plimbându-vă mâinile de-a lungul coloanei lui vertebrale, din zona sacrală până în zona capului, contribuind astfel la ridicarea energiei. Michael Winn spune: "Cu cât mai mult femeia va atinge și va mângâia întregul corp al bărbatului, ajutându-l astfel să fie mai puțin orientat către penis, cu atât mai ușor va fi pentru bărbat să se orienteze spre alte zone ale corpului și să îndepărteze energia din zona pelviană." Circularea energiei proprii vă poate ajuta să vă intensificați propriile orgasme, să vă energizați și să experimentați o mai mare intimitate, un extaz mai profund.

Tehnicile pe care le-am descris sunt esențiale în a vă ajuta iubitul să rămână stăpân pe el când sunteți în valurile actului amoros pasional. Puteți utiliza și câteva tehnici mecanice pentru a-l ajuta să evite ejacularea.

TEHNICA APĂSĂRII. Tehnica apăsării a fost dezvoltată la origine pentru bărbații care ejaculează "prematur". Ea este destul de simplă. Atunci când partenerul este aproape de a ejacula, plasați degetul mare pe partea posterioară a bazei penisului și apăsați. O altă metodă constă în a apuca penisul iubitului așa cum apucați ghidonul unei biciclete și a apăsa degetul mare exact pe vârful lui (fig. 8 B). Puteți presa baza penisului între degetul mare și primele două degete. Oricare dintre aceste metode vă va ajuta iubitul să oprească impulsul de a ejacula și va îndepărta energia sexuală de penis și de organele genitale. Problema evidentă care apare în legătură cu tehnica apăsării este aceea că trebuie să opriți actul amoros și că iubitul va dori să se retragă. În trecut, femeile care practicau Tao erau capabile să-și utilizeze mușchii vaginali (ceea ce noi numim acum mușchiul PC), pentru a apăsa capul penisului iubitului lor, ceea ce-l ajuta să prevină ejacularea.

PRESAREA. Înțelepții taoiști au descoperit o zonă pe perineu, numită de noi Punctul de un Milion de Dolari, care este foarte util în oprirea ejaculării. El era numit inițial Punctul de un Milion de Piese de Aur, pentru că atât trebuia să plătească un novice.

pentru ca un maestru taoist să îi indice unde se află. Punctul de un Milion de Dolari al iubitului este localizat exact în fața anusului lui (figura 2). Acolo ar trebui să fie o adâncitură. Dacă iubitul apasă cu degetul în acest punct și își contractă mușchiul PC, el poate întârzia ejacularea. Este important să știți ce face dacă el începe să-și preseze perineul în timp ce faceți dragoste. Dacă vă cunoașteți corpurile unul celuilalt și aveți multă experiență în pat împreună, îl puteți ajuta să întârzie ejacularea presând dumneavoastră acest punct în timpul actului amoros. Este necesar să aplicați o presiune fermă, constantă, timp de un minut sau două.

Dacă a trecut de punctul de nonretur, el își poate presa în continuare acest punct în timp ce contractă mușchiul PC, pentru a opri sămânța să părăsească corpul, evitând astfel să piardă hormonii și nutrienții din spermă. Această manevră mult mai complexă, pe care am descris-o în capitolul III, este cea mai bună variantă care i-a mai rămas, dar este necesar să știți în ce constă. Dacă el utilizează Blocarea cu Degetele pentru a-și conserva sămânța, își va pierde erecția, dar mulți bărbați afirmă că ea revine mult mai rapid decât dacă ar fi ejaculat. Rețineți că Blocarea cu Degetele nu trebuie să fie utilizată ca o formă de contracepție sau de sex protejat deoarece o parte din spermă poate să iasă.

Puteți de asemenea să apăsați degetul ritmic pe Punctul de un Milion de Dolari, acțiune care mimează contracțiile prostatei pe care le experimentează în timpul orgasmului și care poate fi foarte plăcută pentru el. Cu toate acestea, presiunea ritmică *nu* trebuie să fie utilizată atunci când este aproape de prag, pentru că este foarte probabil că-l va împinge către ejaculare.

TRAGEREA TESTICULELOR. Pentru ca sămânța să fie propulsată afară,testiculele trebuie să se ridice și să se apropie de corp. Din acest motiv, îndepărtarea lor de corp poate să-i întârzie ejacularea. Puteți să-l ajutați trăgând încet în jos de testicule. Înconjurați cu degetul mare și arătător, exact așa cum ați făcut mai devreme pentru a-l ajuta să-și mențină erecția. În loc să-i înconjurați baza penisului, de data aceasta îi veți înconjura partea superioară a testiculelor (figura 9). Apoi trageți în jos, cu fermitate, dar ușor (testiculele unui bărbat sunt foarte sensibile



și trebuie să fie "mânuite" cu mare grijă).

Cu cât mai mult veți susține practica iubitului, cu atât mai ușor îi va fi lui și cu atât mai satisfăcător va deveni actul amoros. Ca femeie, aveți de la natură o disponibilitate sexuală mai puternică decât cea a bărbatului. Taoiștii compară excitarea unui bărbat cu focul și cea a unei femei cu apa. Focul este ușor de aprins, dar ușor de stins. Apa se înfierbântă încet, dar este capabilă să mențină căldura o perioadă lungă de timp. Apa este întotdeauna mai puternică decât focul și poate ușor să îl învingă. Taoiștii urmăresc să-i învețe pe bărbați cum pot să reziste suficient de mult pentru a-și aduce iubitele la punctul de fierbere. Ei știu că această capacitate constituie baza satisfacției sexuale pentru ambii iubiți. Pentru a vă ajuta iubitul să-și controleze focul, puteți de asemenea să-l învățați cum să vă aducă pe dumneavoastră la punctul de fierbere. Indiferent dacă sunteți preorgasmică, orgasmică sau multiorgasmică, cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru amândoi este să vă cultivați propria sexualitate și să vă conștientizați propriul potențial de a trăi plăcerea.

## Ajută-te singură

Spre deosebire de orgasmul masculin căruia i-a fost acordată destul de puțină atenție, orgasmul feminin a constituit subiectul a nenumărate volume în ultimul secol – cele mai multe fiind scrise de bărbați. În Occident, cea mai mare parte a controverselor s-au referit la natura exactă a orgasmului feminin – clitoridian, vaginal sau o combinație între cele două. Din nefericire, cea mai mare parte a acestor investigații au fost făcute în încercarea de a crea un orgasm feminin "ideal". Credem, alături de sexologii Hartman, Fithian și Campbell, că fiecare femeie are un model orgasmic care este atât de individual încât ar putea fi numit *amprentă orgasmică*. Recunoaștem de asemenea că în cazul aceleiași femei fiecare orgasm are caracteristicile sale specifice, senzațiile și nivelele de satisfacție proprii (pe măsură ce bărbații vor trece dincolo de orgasmul ejaculatoriu, vor descoperi și ei că pot avea o gamă variată de orgasme).

Indiferent până unde merg orgasmele genitale ale femeilor,

cele mai recente cercetări sugerează că există două tipuri de nervi implicați: nervul pudendal, care merge la clitoris și nervul pelvic, care merge către vagin și uter (figura 30). Faptul că există doi nervi poate explica de ce multe femei experimentează orgasmele vaginale și cele clitoridiene în mod diferit. Faptul că cei doi nervi se proiectează ambii în coloana vertebrală poate explica de ce unele femei experimentează orgasme "amestecate". Conform lui Tao, orgasmele genitale – clitoridiene, vaginale sau amestecate – constituie doar începutul. Taoiștii au recunoscut că puteți să resimțiți pulsații orgasmice și plăcere în orice parte a corpului – în clitoris, în vagin, în creier și chiar în organele interne.

## CLITORISUL

Aproximativ 70% dintre femei au nevoie de stimulare clitoridiană pentru a avea orgasm, probabil datorită nervului pudendal care merge la clitoris, care are mai multe terminații nervoase decât nervul pelvic, care merge la vagin. Cele mai multe posturi amoroase stimulează direct la bărbat cea mai sensibilă parte a penisului – capul – în timp ce femeia își stimulează indirect cea mai senzitivă parte a anatomiei ei sexuale – clitorisul.

O modalitate eficientă de a ajunge să trăiți orgasme multiple constă în a vă încuraja iubitul să vă stimuleze clitorisul în timp ce faceți dragoste. Deși s-ar putea să pară puțin ciudat la început, pe măsură ce el învață să coordoneze ritmul degetelor cu ritmul șoldurilor, aceasta va deveni o parte plăcută și satisfăcătoare a actului amoros. Puteți de asemenea să-l ajutați ghidându-i mâna acolo unde v-ar place să fie și chiar utilizându-vă degetele pentru a apăsa degetele lui pe clitoris, ceea ce îi va arăta locul și nivelul de presiune pe care vi-l doriți. Dacă aveți orgasme vaginale s-ar putea să nu doriți sau să nu aveți nevoie de stimulare clitoridiană tot timpul când faceți dragoste. Mâna dumneavoastră o poate ghida pe cea a partenerului depinzând de necesitățile propriei plăceri.

Unele femei se jenează să ceară ceea ce doresc, dar multe studii au arătat că femeile care sunt capabile să ceară sau să arate partenerilor lor ceea ce doresc obțin mult mai adesea ceea ce



doresc. Pasivitatea sexuală feminină și reticența sunt o povară depășită care face parte din atitudinile victoriene. Există câteva lucruri pe care, ca parteneră activă, trebuie să le cunoașteți cu privire la excitarea unui bărbat. Pasiv și activ sunt, conform lui Tao, părți complementare ale sexualității, atât a celei masculine, cât și a celei feminine.

Uneori s-ar putea să vă fie mai ușor să vă ajutați să ajungeți la un orgasm strângându-vă coapsele sau atingându-vă direct clitorisul în timp ce faceți dragoste. V-ar interesa probabil să aflați că, deși credem că bărbații sunt capabili să ajungă la orgasm mult mai repede decât femeile în timpul actului amoros, femeile au demonstrat că sunt capabile să ajungă la orgasm la fel de repede ca și bărbații când ele își produc singure plăcere. Conform unui studiu asupra femeilor cu orgasme multiple condus de sexologii de la Universitatea din Wisconsin, femeile cu orgasme multiple erau mult mai capabile "să amplifice stimularea clitoridiană în timpul actului sexual prin apăsarea coapselor sau prin

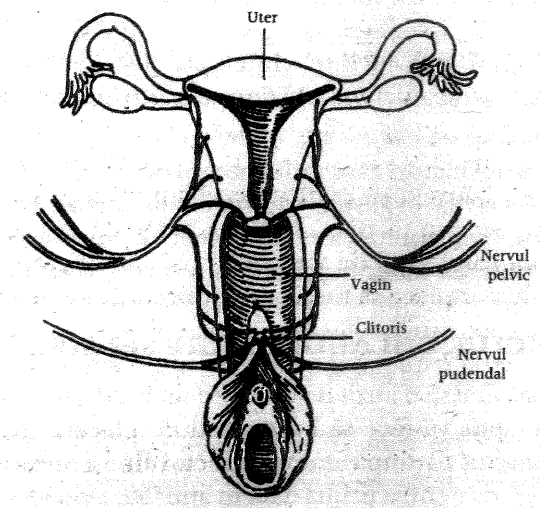



FIG. 30 - NERVUL PUDENDAL ŞI NERVUL PELVIC

masturbare"[3]. Femeile cu orgasme multiple resimțeau mai multă plăcere când le erau mângâiați și sărutați sânii, acordau și acceptau sărutările pe sex, foloseau fantezii erotice, literatură erotică și filme erotice, și aveau parteneri sensibili cărora le comunicau nevoile lor. Studiile au concluzionat că femeile nu devin întâmplător multiorgasmice. Ele aleg tehnici care le amplifică plăcerea și le spun partenerilor lor despre acestea.

Multe femei se jenează să-și producă singure plăcere atunci când sunt cu partenerul sau când singure. Dat fiind stigmatul care însoțește autostimularea, această anxietate este de înțeles. Dacă aceasta constituie o problemă pentru dumneavoastră vă rugăm să citiți secțiunea numită "Autostimularea și Autocultivarea" din capitolul III. Aici vom spune doar că autostimularea este un mod sănătos și important de a vă cultiva sexualitatea care completează actul sexual și nu îl înlocuiește. *Human Sexuality* (Sexualitatea umană), carte publicată de Asociația Medicală Americană, arată că femeile tind să se autostimuleze mai mult pe măsură ce înaintează în vârstă. Cu cât vă veți asuma un rol mai activ în obținerea propriei plăceri, cu atât veți fi mai capabilă să ajungeți la întregul potențial sexual de care dispuneți. Iată cuvintele înțelepte ale unei femei de afaceri în vârstă de 50 de ani: "*În viață fiecare este responsabil de propriul orgasm*".

Există doi factori care influențează de obicei capacitatea unei femei de a avea orgasme vaginale sau mixte, ca și orgasme clitoridiene: sensibilitatea punctului ei G (sau a altor puncte interne) și puterea mușchiului ei PC.

## PUNCTUL G ŞI ALTE PUNCTE SENSIBILE

Este posibil să fi auzit deja despre un loc din vagin care atunci când este atins vă face să înnebuniți de plăcere. Acest loc este numit *punctul G*, după numele doctorului Ernest Grafenberg, care l-a descris pentru prima dată în anii '50. Deși ideea punctului G nu este nouă, ea încă este controversată, unele femei descoperindu-și punctul G, iar altele nu. Teoria curentă este aceea că punctul G este o colecție de glande, canale, vase de sânge și



terminații nervoase care înconjoară uretra unei femei.

*Deci, unde se află el exact?* Cele mai multe femei care au descoperit acest punct îl localizează la 4-5 cm de la deschiderea vaginului. S-ar putea să-l simțiți pe peretele anterior al vaginului, exact în spatele osului pubian (a se vedea figura 18). Dacă vă imaginați un ceas având în dreptul orei 12 clitorisul, punctul G este de obicei plasat undeva între ora 11 și ora 1.

Când nu sunteți excitată, punctul G este mult mai dificil de descoperit. Atunci când este stimulat el se poate dilata până la mărimea unei monede sau chiar mai mult, extinzându-se pe peretele vaginului. Alan și Donna Brauer sugerează că cel mai bun moment de a-l descoperi este chiar după ce ați ajuns la orgasm: "El este deja oarecum dilatat și sensibilizat". Ei recomandă să îl loviți ușor (sau să-l puneți pe partener să o facă) în ritmul de o dată pe secundă și să experimentați atât cu apăsări ușoare, cât și mai puternice. Un alt moment potrivit pentru a stimula punctul G este atunci când sunteți foarte aproape de orgasm, deoarece veți savura în mod deosebit stimularea punctului G când sunteți foarte excitată.

Ar trebui să știți că unele femei simt la început disconfort sau impulsul de a urina atunci când punctul G le este stimulat. Este normal. Dacă vi se petrece așa, soții Brauer sugerează să vă rafinați atingerile sau să-l rugați pe partener să o facă. S-ar putea să dureze cam un minut până când disconfortul și senzația de urinare vor fi înlocuite de senzații plăcute. Dacă sunteți prea preocupată să nu urinați, puteți urina înainte de a face dragoste, sau să urmăriți să găsiți punctul G în timp ce sunteți așezată pe vine, la toaletă, ceea ce vă va convinge de faptul că vezica urinară vă este goală.

Unele femei relatează că zonele lor cele mai sensibile sunt localizate în zona orei 4 și a orei 8, pe partea posterioară și centrală a pereților lor vaginali. Există unele legături nervoase în aceste zone, ceea ce poate explica sensibilitatea lor la stimulare. Alte femei au descoperit că sunt mult mai sensibile pe partea posterioară a vaginului lor. Pe măsură ce iubitul învață penetrările superficiale și profunde în diferite direcții (ceea ce am numit *înșurubare*), el va fi capabil să stimuleze aceste puncte, precum și

altele care vă sunt specifice doar dumneavoastră.

Cele mai multe femei sunt capabile să-și rotească pelvisul atunci când sunt deasupra, pentru a direcționa penisul iubitului către zonele lor cele mai sensibile. Așa cum discutam în capitolul V, există multe beneficii ale posturii în care femeia se află deasupra și nu numai pentru femei, din moment ce multor bărbați le este mult mai ușor să învețe să aibă orgasme multiple atunci când sunt ei dedesubt. Cu toate acestea, această postură are și dezavantaje. Unghiul de penetrare în această postură face ca penisul iubitului să pară mai scurt cu câțiva centimetri față de alte posturi și este mult mai dificil pentru el să-și mențină erecția pe o perioadă lungă de timp, deoarece forța de gravitație îndepărtează sângele de penisul lui. Atunci când femeile sunt deasupra, ele nu realizează adesea că își pot roti activ zona pelviană și în special sacrumul pentru a ghida penisul iubitului în zonele lor cele mai sensibile. Când veți ajunge să stăpâniți dansurile zonelor pelviene veți experimenta un adevărat "dirty dancing".

## MUSCULATURA SEXUALĂ

Mușchiul pubococcigian (numit simplu mușchiul PC), este o fâșie musculară care se întinde de la osul pubian în față până la zona osului sacral, în spate (figura 31), înconjurând uretra, vaginul și anusul. El formează o bandă care sprijină nu numai uterul, tuburile falopiene și ovarele, ci și toate organele interne. Dacă mușchiul PC nu este puternic, nu aveți nici o bază pentru organele interne și ele se pot lăsa în jos. Cele mai multe femei vor recunoaște acest mușchi ca fiind cel pe care îl folosesc când opresc urina atunci când nu găsesc o toaletă. De asemenea și mușchiul perineal trebuie să fie puternic, pentru a evita ruperile din timpul nașterii. Totuși, sforțările de la naștere vă pot slăbi mușchiul PC. Așa cum arăta doctor Angela Shen, Senior Instructor în Tao al Vindecării și acupuncturist: "Mai ales după ce o femeie a născut, ea are tendința să obosească mai ușor și nu mai savurează sexul la fel de mult. Nu este vorba despre toate femeile, ci despre o majoritate." Pentru aceste femei, Kung-Fu-ul Sexual este de un real folos în redobândirea energiei și a puterii sexuale.



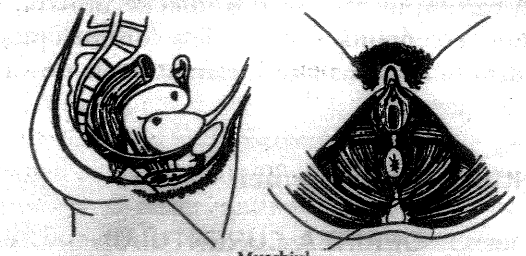



**FIG. 31 - MUȘCHIUL PC LA FEMEIE**

Importanța mușchiului PC a fost descoperită în Vest în timpul anilor '40 de A. Kegel, medic ginecolog. El a dezvoltat faimoasele exerciții Kegel care au ajutat multe femei să-și controleze vezica urinară și să-și ușureze nașterea. Mai târziu, femeile au început să utilizeze aceste exerciții pentru a-și amplifica dorința sexuală, a-și intensifica orgasmele și a experimenta orgasme multiple. Doctorul Shen arată: "Toate femeile pot experimenta mai multe orgasme și le pot expansiona pe cele pe care le au deja utilizând aceste practici."

## DESCOPERIREA MUȘCHIULUI PC

Cel mai ușor mod de a descoperi mușchiul PC este de a opri curgerea urinei prin contracția mușchilor pelvieni data viitoare când urinați. Mențineți stomacul și picioarele relaxate. Doriți să izolați mușchiul PC. Dacă aveți un mușchi PC puternic trebuie să reușiți să opriți fluxul urinar și apoi să reîncepeți. Dacă vă este greu și câteva picături de urină ies în timpul contracției, mușchiul PC este slab. Nu vă îngrijorați! El se va fortifica foarte repede dacă veți practica. Practicând aceste exerciții vă veți amplifica plăcerea sexuală și vă veți îmbunătăți considerabil sănătatea.

Fortificarea acestui mușchi vă va ajuta să evitați problemele urinare în viitor sau le va ameliora pe cele pe care le aveți deja. Oprirea jetului urinar poate să vă deranjeze la început. Aceasta este o reacție perfect normală care va dispărea în câteva săptămâni,

cu excepția cazului în care aveți o infecție urinară, situație pe care va trebui să o eliminați înainte de a continua practica. Dacă mușchiul devine dureros sau inflamat aveți nevoie doar de practică.

### Exercițiul 1 (pentru femei)

### OPRIREA CURENTULUI

**1. Expirați încet și puternic, împingând afară urina.**

**2. Inspirați și contractați mușchiul PC pentru a opri curgerea urinei (păstrați picioarele și stomacul relaxate).**

**3. Expirați și începeți din nou să urinați.**

**4. Repetați pașii 2 și 3 de 4-5 ori sau până când terminați de urinat.**

### FORTIFICAREA MUȘCHILOR SEXUALI

Există multe exerciții pentru antrenarea mușchiului PC care au fost predate în Occident, cele mai multe fiind adaptări ale tehnicii originale a lui Kegel. Toate vă învață să relaxați și să contractați mușchiul PC, deși numărul de repetări și durata pe care ei o sugerează pentru menținerea contracțiilor variază foarte mult. Exercițiul de împingere a mușchiului PC este bazat pe o tehnică taoistă tradițională. El utilizează concepția taoistă conform căreia mușchii circulari ai corpului (cei din jurul ochilor, gurii, perineului și anusului) sunt conectați. Contractând mușchii din jurul ochilor și a gurii puteți să creșteți forța împingerilor PC.

Deși contractarea ochilor și a buzelor vă va ajuta să vă contractați mușchii PC în jurul vaginului, cea mai importantă parte a practicii este pur și simplu *contractarea și relaxarea mușchilor PC cât mai des posibil*. Aceasta o puteți realiza oriunde: în timp ce conduceți, în timp ce priviți la televizor, în timp ce citiți aceste rânduri. Puteți să vedeți cât de multe contracții puteți face în timpul luminii roșii a semaforului sau puteți menține o singură contracție până apare din nou lumina verde. În cele din urmă



veți reuși să faceți contracțiile fără nici cel mai mic efort și fără să contractați ochii și buzele.

Este bine să faceți exercițiul de cel puțin 2 sau 3 ori pe zi, deși puteți să-l faceți cât de des doriți. S-ar putea ca mușchii să devină dureroși, așa cum se petrece după orice exercițiu. Nu forțați! Creșteți gradat numărul de repetări. Perseverența este mult mai importantă decât cantitatea. Un mod de a vă dezvolta o rutină zilnică este de a vă conecta practica cu evenimente zilnice, cum ar fi trezitul de dimineață, dușul sau întinsul pe pat seara.

Un alt mod chiar mai eficient pentru a vă fortifica mușchiul PC este de a contracta acest mușchi în jurul unui obiect (degetul propriu sau al iubitului, un vibrator sau penisul iubitului). Rezistența vă va ajuta să contractați mai bine acest mușchi. Luați drept exemplu strângerea obișnuită a pumnului. Dacă strângeți pumnul în jurul unui obiect, veți reuși să strângeți mult mai puternic.

Dacă practicați cu un bărbat, puteți să contractați mușchiul în jurul degetului sau al penisului lui și el vă va spune cât de puternic vă este mușchiul PC. Dacă faceți dragoste, puteți alterna împreună contractarea mușchiului PC. În acest mod, senzațiile se vor amplifica. O altă practică foarte plăcută constă în a vă relaxa mușchiul PC atunci când sunteți uniți; apoi strângeți acest mușchi când vă separați. Aceasta va crește sentimentul de sucțiune din timpul actului amoros și poate fi extrem de excitant pentru amândoi.

### Exercițiul 2 (pentru femei)

### ÎMPINGERILE MUȘCHIULUI PC

**1. Inspirați și concentrați-vă asupra vaginului.**

**2. Pe măsură ce expirați, contractați-vă mușchiul PC și mușchii din jurul ochilor și ai gurii.**

**3. Inspirați și relaxați-vă, eliberând mușchii PC, ai ochilor și ai gurii.**

**4. Repetați, contractându-vă mușchii în timp ce expirați și relaxându-i în timp ce inspirați, de 9 până la 36 de ori.**

## FORTIFICAREA MUŞCHILOR VAGINALI

În China, femeile utilizau o piatră specială modelată în formă de ou pentru a-şi antrena muşchii PC şi alţi muşchi vaginali. Noi am descoperit ca fiind cea mai bună piatra de jad modelată în formă de ou. Împingerile PC vor fortifica cu siguranţă muşchiul PC, dar utilizarea oului de jad va accelera foarte mult procesul. În Occident doctorii prescriu acum exerciţii cu greutăţi din oţel inoxidabil numite *tampoane-greutăţi*, pentru a fortifica muşchii sexuali ai femeii, în special pentru femeile care au avut probleme în a-şi controla vezica după naştere[4]. Dar naşterea şi sănătatea pelviană nu sunt singurele motive pentru a realiza practica cu oul. Femeile instruite în Tao au utilizat această practică de milenii pentru a creşte puterea de control a muşchilor vaginali şi, implicit, plăcerea sexuală în cuplu.

Practica oului este destul de simplă. Introduceţi un ou lubrefiat în vagin şi apoi utilizaţi muşchii vaginali pentru a-l mişca în sus şi în jos. Dacă oul a ajuns foarte profund s-ar putea să nu-l mai simţiţi deloc, dar continuaţi să mişcaţi oul contractându-vă perineul. Mişcarea trebuie să fie asemănătoare cu cea peristaltică. (figura 32). Apoi puteţi contracta perineul şi vaginul pentru a-l împinge din nou în sus şi apoi pentru a-l împinge în jos. Realizaţi acest exerciţiu aproximativ 2 minute şi apoi, împingând cu putere, eliminaţi oul din vagin.

Marcia Kerwit, Senior Instructor în Tao al Vindecării, explică modul în care trebuie să pregătiţi şi să îngrijiţi oul de jad: "Când v-aţi făcut rost de un ou va trebui mai întâi să-l sterilizaţi. Fierbeţi-l 10 minute sau cufundaţi-l într-o soluţie care conţine o parte de înălbitor de casă şi zece părţi de apă timp de 10 minute. Curăţaţi-l bine, dar faceţi această sterilizare numai prima dată, înainte de a-l utiliza. După aceasta îl puteţi spăla cu săpun şi apă după fiecare utilizare sau îl puteţi păstra într-o soluţie de oţet."

Puteţi să folosiţi un ou găurit şi să treceţi un fir de mătase prin găuri, utilizându-l astfel ca pe un tampon. Unul din avantaje este acela că, mişcând oul în sus şi în jos, veţi simţi şi cât de mult se mişcă.



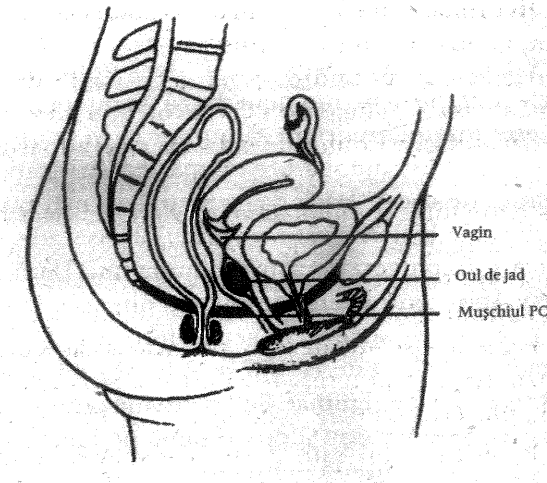



FIG. 32 - TEHNICA OULUI DE JAD

### Exerciţiul 3 pentru femei

## FORTIFICAREA MUŞCHILOR SEXUALI

**1. Introduceţi în vagin un ou de jad, stând aşezată sau în picioare. Dacă nu sunteţi suficient de bine lubrefiată, puteţi unge oul cu apă, salivă sau cu un lubrefiant solubil în apă (de exemplu, gel K-Y).**

**2. Contractaţi muşchiul PC pentru a împinge oul în vagin, apoi împingeţi uşor în jos pentru a-l aduce spre deschiderea vaginului.**

**3. Repetaţi aceste mişcări de du-te-vino de 9, 18 sau 36 de ori.**

**4. Când aţi terminat, împingeţi puternic şi scoateţi oul afară.**

**Să găsim calea...**

## Și dacă...

OUL MEU S-A ÎNȚEPENIT. Dacă utilizați un ou fără fir s-ar putea să simțiți la un moment dat că s-a înțepenit. Dacă se petrece așa, este foarte important să nu intrați în panică. Amintiți-vă că oul nu poate să ajungă prea departe. Verificați dacă nu cumva vaginul este uscat. Dacă da, puneți ceva mai mult lubrefiant în interiorul și la deschizătura vaginului. Așezați-vă pe vine sau pe toaletă și împingeți pentru a elimina oul. Dacă nu iese, săriți și râdeți. Apoi contractați și împingeți din nou. Dacă totuși nu iese, mergeți și faceți altceva. În acest timp, mușchii vi se vor relaxa și cel mai probabil este că oul se va mișca de unul singur și va fi mult mai ușor de eliminat. Stând pe vine puteți introduce degetul și să extrageți oul (sau îl puteți pune pe iubit să o facă). Aceasta ar trebui să vă ajute să eliminați oul. Dacă utilizați un ou găurit care are înfășurat un fir de mătase nu veți avea niciodată această problemă.

OUL MEU MIROASE CIUDAT CÂND ÎL SCOT AFARĂ. Un miros neobișnuit al secrețiilor poate indica o infecție vaginală. Aceasta nu are nimic de-a face cu utilizarea oului, dar nu trebuie să faceți exercițiile cu oul (și nici Marea Ridicare) până când infecția nu a dispărut. Există multe remedii casnice simple pentru infecțiile vaginale.

S-ar putea să considerați că practica acestor exerciții și fortificarea mușchiului PC în general vă poate face să fiți mult mai sexuală. Motivul pentru care trebuie să vă dezvoltați acest mușchi este de a ajunge la adevăratul potențial orgasmic propriu și, dacă partenerul este un bărbat cu orgasme multiple s-ar putea să nu aveți nici o problemă în a vă satisface dorința crescândă. Dacă nu aveți un iubit sau dacă cel pe care-l aveți nu vă este aproape puteți fie să vă mângâiați singură, fie să realizați Marea Ridicare, descrisă ulterior în acest capitol, pentru a vă îndepărta energia sexuală de organele genitale și pentru a o răspândi în întregul corp, ceea ce vă va energiza și vă va reîntineri.



## ORGASMELE PROFUNDE VAGINALE ȘI UTERINE

Așa cum menționam anterior, femeile au doi nervi genitali diferiți. Prin conștientizare și cu destul de puțină practică, femeile pot experimenta contracții profunde vaginale și uterine. O femeie multiorgasmică își descria astfel experiența: "La început am practicat singură. Îmi contractam și îmi relaxam mușchii vaginali și apoi deplasam aceste contracții în sus, către uter. În scurt timp, contracțiile au început să apară involuntar în timpul actului amoros. Erau cu adevărat incredibile."

Aceste orgasme extrem de plăcute și puternice erau binecunoscute în China femeilor care practicau Tao și care erau capabile să-și controleze mușchii vaginali și uterini prin intermediul practicii oului. În anii '80, soții Brauer au studiat aceste contracții profunde pelviene "de împingere în afară", pe care ei le-au numit "răspuns sexual extins". Ei au observat, urmărind înregistrările electrice ale creierului, că undele cerebrale ale unei femei în timpul acestor orgasme uterine erau asemănătoare cu cele observate la oameni aflați în meditație profundă. Taoiștii au învățat întotdeauna femeile că pot să experimenteze aceste orgasme profunde, dezvoltându-și conștientizarea asupra mușchilor profunzi vaginali și uterini.

## CIRCULAREA ENERGIEI SEXUALE

Dacă învățați să vă circulați propria energie veți reuși să extindeți orgasmele în întregul corp. Dr. Angela Shen explică: "Dacă ridicați energia înainte și în timpul orgasmului, el va fi mult mai intens și va dura mai mult. Veți fi mai odihnită după aceea." Circularea energiei sexuale aduce energie vindecătoare în întregul corp și permite cuplului să aibă un act amoros cu adevărat extatic. Această abilitate de a circula energia sexuală este fundamentul atât al unei sexualități transcendente, cât și al unei sănătăți vibrante (dacă ejaculați este chiar mai important să practicați, conservând și circulând această energie, pentru a nu fi secătuită de puteri[3]).

Exercițiul Marea Ridicare pentru femei vă va ajuta să circulați

energia sexuală în întregul corp. Multe femei reușesc să-și ridice energia fără prea multă practică. Așa cum își amintește un bărbat cu orgasme multiple: "Fără să fi făcut vreodată vreo practică meditativă sau de alt gen, iubita mea a fost capabilă să-și ridice energia în întregul corp instinctiv, așa cum, se pare, pot face foarte multe femei."

### Exercițiul 4 (pentru femei)

### APROFUNDAREA ORGASMELOR

**1. Vizualizați cum arată uterul (vezi figura 33). Când ați reușit să vizualizați o parte a corpului veți realiza o puternică legătură cu acea parte, unind mintea și corpul.**

**2. Identificați unde este localizat uterul. Stând în picioare, plasați degetele mari pe abdomen și uniți-le la nivelul ombilicului. Apoi faceți un triunghi cu degetele arătătoare (figura 34). Locul unde se ating degetele arătătoare este aproximativ locul unde se află uterul. Uterul este de mărimea unei prune mici (locul unde se plasează în mod natural degetele mici constituie cu aproximație localizarea ovarelor).**

**3. Inspirați și în timp ce expirați contractați ochii și buzele ușor și simțiți cum vaginul se contractă în**

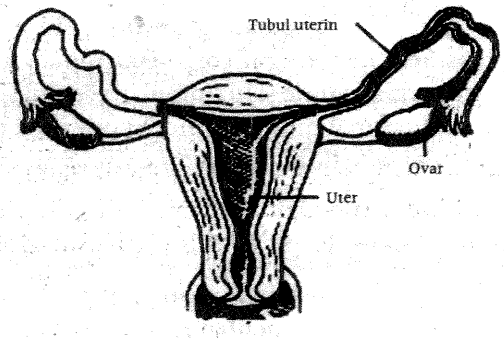



FIG. 33 - UTERUL



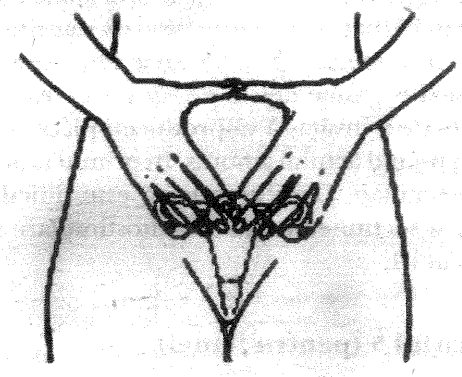


FIG. 34 - LOCALIZAREA UTERULUI

**profunzime (acolo unde se află cervixul). Când ați realizat corect exercițiul, veți simți adânc în interior o ușoară senzație orgasmică.**

## Depășirea dificultăților

Așa cum discutam în secțiunea numită "Unde cerebrale și reflexe" din capitolul I, știința occidentală a confirmat faptul că orgasmul este la fel de mult o stare a minții ca și o stare a corpului. Iar starea minții are foarte mult de-a face cu ceea ce învățați. În 1939 antropologul Margaret Mead demonstra cât de mult depinde orgasmul de condiționările culturale. Ea compara două civilizații vecine care trăiau în insulele pacifice din Noua Guinee: Mundugumor-ii și Arapash-ii. Mundugumorii credeau că femeile au orgasme, în timp ce vecinii lor credeau că nu. Nu este surprinzător că cele mai multe femei Mundugumor aveau într-adevăr orgasme, în timp ce cele mai multe femei Arapash nu aveau[6]. Dată fiind importanța permisiunii culturale de a trăi plăcerea, multe femei de pe întreg cuprinsul globului și din întreaga istorie au avut potențialul orgasmic limitat de condiționările sociale.

În general, femeile au două tipuri de probleme orgasmice. Dacă nu ați avut niciodată un orgasm, sunteți *preorgasmice*. Dacă

ajungeți la orgasm în anumite situații și în altele nu, de una singură, dar nu cu un bărbat, sau cu unii bărbați, dar nu și cu alții, sunteți *situațional orgasmică*. Aproape toate femeile preorgasmice pot învăța să aibă orgasme destul de ușor. Cel mai important factor este dorința de a învăța să vă produceți plăcere și de a vă asuma plăcerea în timpul actului amoros. În primul rând trebuie să doriți să vă autostimulați. Dacă aceasta vă este dificil, citiți secțiunea anterioară și secțiunea numită "Autostimulare și autocultivare" din capitolul III.

### Exercițiul 5 (pentru femei)

### MAREA RIDICARE PENTRU FEMEI

**1. Vizualizați vaginul şi clitorisul. Dacă nu ştiți cum arată priviți-le în oglindă.**

**2. Mângâiați uşor buzele vaginului şi clitorisul până când începeți să vă excitați.**

**3. Inspirați şi expirând, contractați uşor vaginul, presând uşor zonele din jurul clitorisului.**

**4. Inspirați şi relaxați-vă, vizualizând vaginul dilatându-se, asemeni unei flori care-şi desface petalele.**

**5. Repetați expirația şi contracția, apoi inspirația şi relaxarea, de 9-36 ori.**

**6. De asemenea, imaginați-vă uterul şi ovarele deschizându-se şi închizându-se ca florile ce înfloresc.**

**7. Când vă simțiți energia sexuală dinamizată, relaxați-vă şi aduceți această energie către osul sacral şi zona sacrală iar apoi ridicați-o pe coloană, către creier (vezi figura 35). Dacă întâmpinați dificultăți în ridicarea energiei, căutați să contractați vaginul şi anusul, în timp ce ridicați energia orgasmică pe coloană până în zona capului. (Dacă totuşi nu simțiți energia ascensionând, va trebui să urmăriți să activați pompa sacrală şi pompa craniană, după cum am descris în capitolul III)**



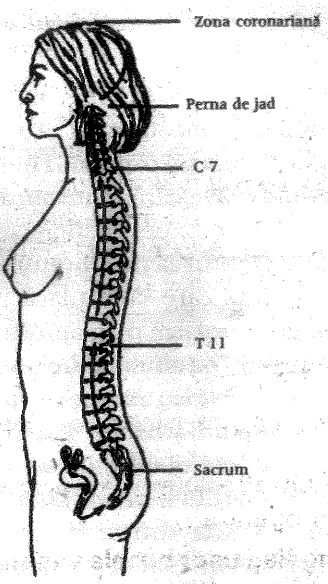



**FIG. 35 - RIDICAREA ENERGIEI SEXUALE PE COLOANĂ**

**8. Lăsați energia orgasmică să vă pătrundă întregul corp sau direcționați-o într-o anumită zonă a corpului care are o anumită afecțiune pentru a o vindeca sau pentru a o fortifica.**

Mai întâi trebuie să începeți prin a vă familiariza cu corpul și cu propria sexualitate. Sentimentele negative în legătură cu propriul corp sau cu modul în care arătați atunci când faceți dragoste vă pot distrage și vă pot scurtcircuita abilitatea de a experimenta plăcere și de a avea un orgasm. Începeți prin a vă privi cu dragoste în oglindă. Apreciați-vă corpul pentru frumusețea lui și pentru capacitatea lui de a vă oferi plăcere. Apoi începeți să explorați întregul corp. Mângâiați-vă întregul corp înainte de a vă focaliza asupra organelor genitale. S-ar putea să doriți să utilizați uleiuri parfumate, ceea ce poate amplifica stimularea. Terapeuții sexuali au subliniat faptul că creierul este cel mai important organ sexual, deci va trebui să fiți sigure că v-ați creat o stare mentală erotică. S-ar putea să doriți să vă reamintiți o experiență amoroasă deosebit de minunată, să citiți literatură

erotică sau să creați o fantezie din depozitul bogat al propriei imaginații.

Conform lui Kinsey și Hite, patru din cinci femei care se autostimulează se concentrează asupra mângâierii clitoridiene pentru a experimenta un orgasm. Tipul de mângâiere clitoridiană depinde de dumneavoastră: puternică sau ușoară, în sus și în jos, pe părți sau circular. Experimentați și vedeți ce anume vă place. Puteți descoperi faptul că un vibrator vă poate ajuta să ajungeți la orgasm. Găsiți unul care să vă placă. Aproape toate femeile pot învăța să ajungă la orgasm prin autostimulare. Rețineți că nici un orgasm nu este la fel cu altul. Multe femei nu sunt multiorgasmice, deoarece se așteaptă la un anume fel de orgasm dinainte imaginat. Conform lui Lonnie Barbach: "Experiența inițială a orgasmului este mediocră la cele mai multe femei deoarece așteptările lor reflectă focuri de artificii proverbiale"[7]. Ea adaugă că orgasmele vaginale pot fi foarte difuze și calme, în timp ce orgasmele clitoridiene tind să fie mai discrete și ușor de recunoscut.

Când sunteți gata să "ieșiți pe scenă", lăsați-vă iubitul să vă stimuleze în modurile care ați descoperit că vă plac. Spuneți-i sau arătați-i ce vă place. Când sunteți pregătită, faceți dragoste. *Amintiți-vă că trebuie să vă asumați responsabilitatea pentru propria plăcere.* Așezați-vă astfel încât să obțineți cea mai bună stimulare sau ghidați mâna iubitului către clitoris. În timpul actului amoros ghidați penisul lui cu pelvisul către zonele unde simțiți cea mai mare plăcere.

Dacă ați avut orgasme în anumite momente ale vieții, dar acum nu mai aveți, trebuie să aflați ce s-a întâmplat. Poate este vorba despre starea sănătății sau suferiți de vreo infecție sau urmați un tratament. Multe femei experimentează reducerea excitației în timpul sarcinii sau în timp ce alăptează, iar altele nu. Dacă credeți că problema este de ordin fizic, consultați un medic. Anumite medicamente și anumite boli, cum ar fi diabetul, pot inhiba orgasmul. V-ați schimbat iubitul sau s-a schimbat relația dumneavoastră în vreun fel? Aveți sentimente de furie sau resentimente pe care nu le exprimați? Sunteți distrase de copii sau de muncă? Este important să luați în considerare oricare sau toate aceste situații înainte de a lucra asupra expansiunii plăcerii.



Dacă ajungeți la orgasm atunci când vă autostimulați, dar nu și când faceți dragoste, trebuie să determinați ce anume nu este în regulă cu iubitul. Sunteți prea focalizată asupra plăcerii lui? Sunteți prea conștientă de sine? Nu vă excitați suficient? Căutați să măriți durata preludiului și asigurați-vă că sunteți bine excitată înainte de actul sexual propriu-zis sau uitați de ludiu pentru o perioadă și focalizați-vă asupra oferirii și primirii reciproce de plăcere, utilizându-vă mâinile și gurile. Atingerea orgasmului înainte de a face dragoste vă facilitează trăirea acestuia și în timpul actului amoros.

Dacă experimentați orgasmul prin mângâieri manuale și orale, dar nu și prin actul sexual propriu-zis, întrebați-vă dacă nu aveți dureri în timpul actului amoros. Dacă este așa, sunteți suficient de lubrefiată? Sunteți capabilă să alegeți unghiul și profunzimea penetrării? Dacă nu, abordați altă postură. Dacă nu durerea este problema, dar totuși nu ajungeți la orgasm în timpul actului sexual, este bine ca bărbatul să-și folosească mâinile și gura pentru a declanșa orgasmul înainte de contactul sexual. Lăsați-l în același timp să vă exploreze punctul G sau alte puncte sensibile. Observați cum vă simțiți în posturile – dumneavoastră deasupra, penetrarea pe la spate, stând în poala lui – care tind să vă stimuleze cât mai mult punctul G și amintiți-vă să vă folosiți și degetele pentru a atinge orgasmul.

Dacă totuși nu reușiți să aveți orgasm, nu disperați. Există multe remedii pentru femeile preorgasmice, incluzând cărți, grupuri și consiliere. În plus, prin intermediul sexualității taoiste, puteți să experimentați nivele extrem de înalte de plăcere în întregul corp, indiferent dacă aveți sau nu orgasme. Învățați să circulați energia sexuală și plăcerea în întregul corp, ceea ce vă va permite să experimentați o fuziune a energiei cu propria conștiință și cu cea a iubitului, iar faptul că ați atins sau nu orgasmul nu va mai fi pe primul plan. Mai important decât de a atinge orgasmul este să învățăm să experimentăm culmile plăcerii și intimității care provin din adevărata comuniune a corpurilor, inimilor, minților și spiritelor.

CAPITOLUL VII

# Înainte de a chema instalatorul: problemele sexualităţii masculine

În anumite momente din viaţa noastră, cei mai mulţi dintre noi se confruntă cu anumite probleme sexuale. S-ar putea să vă descoperiţi ejaculând prea repede cu o iubită nouă sau având dificultăţi în intra în erecţie cu o iubită mai veche. Este important să recunoaştem că acestea sunt doar anotimpuri diferite ale vieţilor şi ale relaţiilor noastre.

În Occident avem tendinţa de a ne fixa adesea pe etichete total inutile, cum ar fi *ejaculare prematură* şi *impotenţă*, care mutilează stima de sine a bărbatului şi capacitatea lui de a privi schimbările sexualităţii sale relaxat şi chiar cu inima uşoară. Simţul umorului este adesea cel mai bun antidot pentru mult prea seriosul mod în care noi tratăm de obicei "problemele sexuale". Cel mai mare pericol, aşa cum arătau Master şi Johnson, împreună cu alţi terapeuţi sexuali, este să fim prinşi în cercul vicios caracterizat de "frică-eşec-ruşine-frică", care adesea face ca aceste dificultăţi să preia controlul în dormitorul nostru. Deci, dacă nu sunteţi în mod curent preocupat de una dintre problemele următoare, este o idee bună să citiţi această secţiune pentru a şti cum să trataţi cu aceşti musafiri nepoftiţi, care ar putea într-o anumită zi să vă strice petrecerea.

## Nu zi hop până nu treci pragul: Sfârşitul ejaculării premature

Conform sexualităţii taoiste nu există realmente "ejaculare prematură". Nu spunem aceasta pentru a-i elimina pe terapeuţii sexuali sau pentru a nega că mulţi bărbaţi ejaculează prea repede



pentru a-şi satisface iubitele. Este vorba pur şi simplu de faptul că, *din punct de vedere taoist, marea majoritate a bărbaţilor ejaculează "prematur"*. Conform Kung-Fu-ului Sexual, ar trebui să fiţi capabili să alegeţi momentul în care doriţi să ejaculaţi, deci *orice ejaculare nedorită este prematură*. Mai mult, dacă ejacularea nu mai constituie un scop şi puteţi să aveţi orgasme fără ejaculare, atunci cele mai multe ejaculări sunt prin definiţie premature sau cel puţin superflue.

Deci, problema nu este dacă puteţi să rezistaţi un anumit număr de minute cu ochii pe cronometru, ci dacă amândoi sunteţi mulţumiţi de durata actului amoros. Dacă practicaţi exerciţiile din capitolul III veţi învăţa să amânaţi ejacularea atât timp cât doriţi.

Dacă problema persistă sau vă face cu adevărat necazuri va trebui să căutaţi ajutorul unui profesionist. Un profesionist vă poate prescrie o serie de exerciţii pe care vă puteţi construi încrederea sexuală. Vă oferim în continuare o serie de exerciţii care vă vor ajuta să dobândiţi o stare de forţă. Ele au la bază ideea că trebuie să învăţaţi să detectaţi şi în cele din urmă să controlaţi ritmul propriu de excitare.

### SĂ ÎNVĂŢĂM CONTROLUL

La început trebuie ca iubita să vă stimuleze manual, în timp ce vă focalizaţi asupra senzaţiilor din organele genitale şi să o opriţi atunci când vă apropiaţi de ejaculare. O dată ce vă simţiţi încrezător în capacitatea proprie de a controla şi de a amâna ejacularea, puteţi să realizaţi actul amoros în postura cu femeia deasupra, astfel încât să vă puteţi focaliza asupra senzaţiilor pe care le aveţi. Puteţi apoi să abordaţi diferite posturi şi în cele din urmă să înlocuiţi oprirea cu încetinirea mişcărilor. Evitaţi să fiţi deasupra deoarece sângele pe care gravitaţia vi-l aduce în penis face menţinerea controlului mult mai dificilă.

Este cel mai bine să faceţi dragoste cu o femeie pe care o cunoaşteţi bine şi faţă de care nu există stresul performanţei. Femeia ar trebui să vă încurajeze şi să vă ajute să rămâneţi conştient de ritmul propriu de excitare ("E bine", "Ia-o uşor", "Relaxează-te"). Femeia poate învăţa cum să-şi mişte şoldurile şi zona sacrală

pentru a vă roti penisul în diferite direcții, în timp ce rămâneți liniștit. Dacă iubita poate învăța această practică, veți experimenta amândoi nivele orgasmice foarte înalte, fără a ejacula.

Rețineți că aproape toți bărbații tineri au tendința de a ejacula rapid și pe măsură ce ei înaintează în vârstă le este mult mai ușor să reziste mai mult. Probabil că ați observat din experiența proprie că vă este cu atât mai greu să controlați impulsul ejaculator cu cât este mai mare perioada de când nu ați mai făcut dragoste. De aceea, cu cât mai des faceți dragoste, cu atât mai ușor vă va fi să controlați ejacularea. Așa cum menționam în legătură cu sexul protejat, prezervativele vă pot ajuta să vă diminuați într-o anumită măsură sensibilitatea penisului.

## SĂ ÎNVĂȚĂM SENSIBILITATEA SEXUALĂ

Mulți bărbați consideră că puțină băutură îi poate distrage de la plăcere și îi poate ajuta să le întârzie ejacularea. Așa cum își amintește un bărbat cu orgasme multiple: "Unul dintre lucrurile pe care obișnuiam să le fac și cred că o mulțime de bărbați îl fac, este de a bea câteva pahare înainte de a merge în pat. Astfel dintr-odată nu mai ești conectat la organele tale genitale și poți să faci dragoste mai mult, fiind mai greu să ajungi la orgasm din cauza amețelii și a lipsei prezenței în acel loc. Totuși, era foarte frustrant, pentru că de obicei, ejaculam oricum." Aparent, ejacularea rapidă este rezultatul unei sensibilități prea mari în zona genitală, dar de fapt ea este rezultatul prea puținei sensibilități. Alcoolul este un anestezic și de aceea diminuează senzațiile. Deși alcoolul vă poate scădea excitația, el diminuează în același timp capacitatea de a o controla. *Cheia de a dezvolta un control real și de durată este mai multă sensibilitate, nu mai puțină.* Este mult mai dificil să ai grijă de necesitățile iubitei atunci când ești beat.

Alcoolul poate să determine alte probleme sexuale majore de care bărbații se plâng: impotența sau inabilitatea de a intra în erecție. Marijuana are de asemenea efecte profund nocive în plan sexual. Utilizarea zilnică a acesteia coboară nivelul hormonilor, care sunt direct responsabili de impulsul sexual. Acest efect poate să determine o descreștere a interesului față de sex și



imposibilitatea de a intra în erecție. Alte studii au arătat că utilizarea marijuanei poate să diminueze cantitatea de spermă. Actele amoroase prelungite și orgasmele multiple s-au dovedit a crește nivelul substanțelor care produc stări benefice în corp - endorfinele. Este mult mai bine să evitați folosirea lubrefianților sociali și să beneficiați din plin de cei sexuali. Nu mai vorbim de faptul că endorfinele nu vă vor da mahmureală.

## Fascinația șarpelui: depășirea impotenței

Împăratul Galben spunea: "Îmi doream să fac dragoste, dar penisul meu nu se ridica. M-am simțit atât de stânjenit încât pe frunte îmi apăreau broboane de sudoare ca niște perle. În inima mea tânjeam să fac dragoste și îmi doream să-l pot ajuta cu mâinile. Cum pot să-l ajut? Aș dori să aud ce spune Tao."

Su-Nu: "Problema Maiestății Voastre este o problemă a tuturor bărbaților."[1]

La un anumit moment din viața lor sexuală, toți bărbații trec prin această experiență în care nu reușesc să intre în erecție sau își pierd erecția pe care o aveau. Dispozitivul este prea complex pentru avea o încredere totală în el, dar în majoritatea cazurilor nu trebuie să vă îngrijorați. Stresul fizic (oboseala, o răceală, o intoxicație) sau stresul emoțional (adaptarea la o nouă femeie, anxietatea de performanță, tensiunile din relație) pot face ca penisul să vă rămână fără vlagă sau să o ia razna într-un moment total nepotrivit. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l rețineți în aceste momente stânjenitoare, este acela că trebuie să abordați situația cu inima ușoară, cu simțul umorului și fără a vă blama pe dumneavoastră sau pe iubita dumneavoastră. Nu înseamnă că sunteți mai puțin bărbat sau că femeia din pat este mai puțin femeie. Prima sugestie a lui Su-Nu pentru Împăratul Galben a fost să se relaxeze și să facă tot posibilul să se armonizeze cu iubita lui.

### INTRĂ MOALE, IESE TARE

Recunoscând faptul că toți bărbații experimentează o

impotență situațională în anumite momente, taoiștii au dezvoltat o tehnică sigură, pe care au numit-o *Penetrarea Moale.* Ei au arătat că bărbatul poate *să se ajute cu mâinile*, exact cum își dorea Împăratul Galben. Prin această tehnică, cu ajutorul iubitei, puteți să o pătrundeți chiar și când penisul este complet flasc. O dată ce sunteți în interiorul ei, căldura și senzațiile amoroase vă vor declanșa erecția în timp foarte scurt. Această tehnică elimină vechea credință că un bărbat trebuie să aibă o erecție de oțel înainte de a face dragoste și constituie o parte utilă a repertoriului sexual a oricărui bărbat. Cunoașterea faptului că puteți utiliza această tehnică atunci când este necesar, vă va da o mai mare încredere atunci când vă veți confrunta cu un penis care se ridică prea încet.

### Exercițiul 14

### PENETRAREA MOALE

**1. Iubita trebuie să fie foarte bine lubrefiată și de aceea trebuie să o stimulați până când fluidele ei încep să curgă. Dacă este necesar, puteți utiliza un lubrefiant cu care să ungeți vaginul sau penisul sau pe amândouă.**

**2. În general este cel mai ușor să fiți deasupra, gravitația fiind în acest caz de partea dumneavoastră, trăgând sângele în penis. De asemenea, în această postură aveți și o mai mare libertate de mișcare.**

**3. Înconjurați cu degetul mare și cu cel arătător baza penisului, pentru a forma un inel și strângeți ușor pentru a împinge sângele în corpul și capul penisului.**

**4. Introduceți cu grijă penisul în vaginul iubitei și începeți penetrarea, păstrându-vă degetele în formă de inel în jurul bazei penisului.**

**5. Focalizați-vă asupra sângelui și asupra energiei sexuale care vă umple penisul și concentrați-vă asupra senzațiilor din penis. Contractați perineul și fesele pentru a împinge sângele în zona organelor genitale.**

**6. Iubita vă poate stimula mângâindu-vă testiculele, perineul și anusul.**



**7. Adaptați strânsoarea degetelor pentru a strânge penisul suficient de tare pentru a penetra și apoi, când penisul este suficient de erect, îndepărtați degetele pentru a continua penetrarea.**

**8. Aplicați din nou degetele în formă de inel dacă erecția scade (deși de obicei nu va fi nevoie să faceți aceasta).**

### MOTIVE DE ÎNGRIJORARE

Dacă tindeți să aveți probleme de erecție de fiecare dată când faceți dragoste, s-ar putea să fiți unul dintre milioanele de bărbați care au o problemă mai serioasă de erecție. În primul rând trebuie să fiți sigur că ați eliminat orice cauză fiziologică: diabetul, operațiile de prostată, întărirea arterelor, alcoolismul, loviturile la coloana vertebrală și probleme cu spatele, care pot determina impotența. Medicamentele – cum ar fi tranchilizantele, antidepresivele și antihipertensivele (pentru hipertensivi) pot de asemenea să determine impotența. În anii '50, câteva cazuri de impotență (10%) au fost considerate ca având o sursă organică, dar cei mai mulți urologi consideră acum că aproximativ jumătate din cazuri, și cu atât mai mult pacienții în vârstă, au cauze biologice[2]. Pentru a vedea dacă aceasta este și problema dumneavoastră, puteți să faceți un mic autodiagnostic.

În timp ce dorm, noaptea, cei mai mulți bărbați au cel puțin una sau două erecții, fiecare durând cam 30 minute. Mai întâi amintiți-vă dacă v-ați trezit în ultima săptămână sau în ultimele două săptămâni cu erecție de la medie până la foarte tare. Dacă este așa, probabil că nu aveți nici o problemă fiziologică. Dacă nu vă puteți aminti, există un test foarte simplu pe care-l puteți face acasă. Înainte de a merge la culcare lipiți o bandă de timbre poștale și formați cu ele un inel în jurul bazei penisului. Dacă la trezire inelul este rupt, sunteți capabil să intrați în erecție din punct de vedere fizic. Dacă inelul nu este rupt și nu sunteți capabil să obțineți o erecție prin autostimulare, trebuie să vedeți un doctor[3].

Chiar și dacă aveți o problemă organică, trebuie să vă amintiți că aceasta nu trebuie să vă oprească din practica Kung-Fu-ului

Sexual. La fel cum orgasmul și ejacularea sunt separate, la fel sunt și erecția și orgasmul. Hartman și Fithian relatează povestea unui cuplu mai în vârstă, care avea o viață sexuală foarte fericită, deși bărbatul era complet impotent din cauza diabetului. Deși el și soția lui se bazau doar pe acte amoroase manuale și orale, ambii aveau orgasme multiple. Pe măsură ce veți învăța să vă extindeți orgasmele în întregul corp, erecțiile genitale și orgasmele genitale nu vor mai constitui alfa și omega vieții sexuale.

## ERECȚIA

Datorită faptului că modelul nostru de sexualitate masculină este bazat pe experiențele bărbaților în vârstă de 18 ani care intră în erecție rapid și frecvent, noi gândim în termenii de a avea o erecție sau nu, de a fi total sau deloc în erecție. În realitate există anumite stadii ale erecției și anumite modificări pe care penisurile le suportă în timp ce devin erecte. Așa cum menționam în capitolul 2, taoiștii au observat că există de fapt 4 stadii ale erecției sau 4 realizări (după cum le-au numit ei): fermitatea (lungire), îngroșarea, întărirea și înfierbântarea.

Un motiv comun pentru problemele de erecție este unul mecanic – faptul că nu primiți suficientă stimulare în zona organelor genitale. Pentru a intra în erecție, cei mai mulți bărbați au nevoie ca să li se atingă direct penisul, să le fie rotit sau masat și această nevoie crește pe măsură ce bărbații înaintează în vârstă. Deoarece femeile preferă adesea ca organele genitale să le fie abordate încet și în cercuri din ce în ce mai mici de atingere, ele cred că și bărbații doresc același lucru. Cu toate acestea, cei mai mulți bărbați preferă stimularea rapidă și directă (acesta este modul în care cei mai mulți bărbați învață să se masturbeze).

Iubita trebuie să-și asume un rol foarte activ în a vă stimula direct organele genitale, cu mâinile și cu gura. Spuneți-i ce aveți nevoie și cum vă simțiți. Trebuie să vă utilizați în același timp mâinile pentru a obține sau a menține o erecție.

Cu toate acestea, unii bărbați găsesc că prea multă focalizare asupra lor și asupra organelor genitale are conotația de presiune pentru obținerea unei erecții. Vă poate fi de ajutor să recunoașteți



că penisurile moi au la fel de multe terminații nervoase ca și cele tari și că pot fi extrem de plăcute. Anumite tipuri de atingere, în special cele ale testiculelor pot fi extrem de mulțumitoare, fără să ducă la erecție. Arătați-i iubitei că vă poate produce plăcere chiar dacă nu intrați în erecție imediat. Dacă descoperiți că focalizarea asupra organelor genitale vă face mai anxios, focalizați-vă asupra iubitei, aceasta fiind de fapt a doua sugestie a lui Su-Nu. Deturnarea atenției de la erecția bărbatului și focalizarea simultană asupra plăcerii femeii pot fi adesea foarte excitante.

## ÎNȚELEPCIUNEA PENISULUI

Procesul erecției este dependent atât de factori fizici, cât și psihologici. Presupunând că ați descoperit că "instalația" vă funcționează și că primiți suficientă stimulare directă, va trebui să luați în considerare și faptul că problema pe care o aveți poate fi legată de anxietatea de performanță, de sentimente de vinovăție, frică, stres sau de alte motive psihologice. Impotența ocazională constituie în acest caz ceea ce Bernie Zilbergeld numește *înțelepciunea penisului*, care amintește creierului că în acel moment nu vreți să fiți sexual. Presupunem că erecțiile trebuie să fie la fel de automate ca și salivarea și că bărbații "adevărați" trebuie să fie capabili să facă dragoste oricând, dar nu este deloc adevărat. Deci primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să aveți o conversație "de la inimă la penis" și să decideți dacă faceți ceea ce într-adevăr vă doriți. Dacă răspunsul este nu, spuneți-i iubitei de ce se petrece aceasta și/sau sugerați un moment mai potrivit.

Dacă răspunsul este da și totuși aveți probleme de erecție s-ar putea să doriți o terapie psihologică sau sexuală. Nu este de mirare, având în vedere exagerările cu privire la penisurile bărbaților și la sexualitatea masculină în general, cei mai mulți bărbați privind sexul ca pe o performanță. Cu cât mai mult vă veți schimba focalizarea de la ceea ce ați făcut, cât de mult a durat și cât de mult v-ați satisfăcut iubita către plăcerea pe care o trăiți împreună, cu atât mai bun veți fi în pat și cu atât mai fermă va fi erecția. Așa cum arăta pe bună dreptate Bernie Zirbergeld: "Pe bărbați i-ar ajuta foarte mult să realizeze că cele mai multe femei sunt mai puțin interesate de performanța unui bărbat decât de

reacția lui față de această performanță și față de ele. Femeile vor fi mai deranjate de reacția bărbatului la o problemă de performanță (furie, vinovăție, retragere și reamintire constantă) decât de problema în sine."

## EPUIZAREA FIZICĂ

Conform medicilor taoiști, problemele de erecție sunt cauzate nu numai de probleme fiziologice sau psihologice. Ele pot fi determinate și de o problemă energetică – o energie sexuală slabă. Dificultatea de a obține sau de a menține o erecție este înțeleasă ca depinzând de epuizarea fizică și sexuală a unui bărbat. Mulți bărbați în vârstă care nu și-au conservat sămânța suferă de această problemă. Vindecarea impotenței constă în a cultiva energia sexuală, evitând ejacularea cu orice preț. Așa cum menționam în capitolul V, bărbatul este mai mult yang decât yin. Pe măsură ce se excită el devine din ce în ce mai yang; după ejaculare, însă, el este yin. Bărbații care au probleme de erecție trebuie să devină cât mai yang și trebuie să evite ejacularea cu mult mai multă vigilență decât ceilalți bărbați.

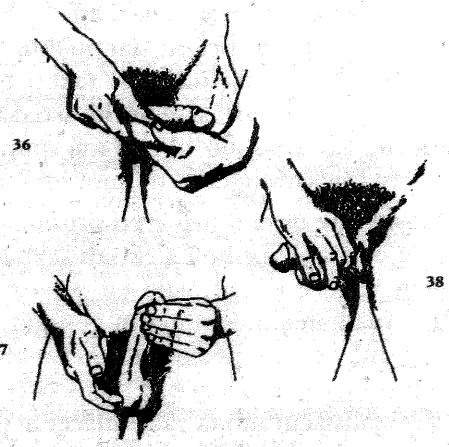



**FIG. 36-38 - MASAJUL TESTICULELOR**
**- TAPAREA TESTICULELOR**
**- ÎNTINDEREA PENISULUI ŞI A TENDOANELOR TESTICULELOR**



## MASAJUL TESTICULELOR

Taoiștii au dezvoltat exerciții pentru a vă ajuta să generați mai multă energie sexuală. În afara actului amoros, există și un număr de exerciții solo care ajută bărbatul să-și refacă energia sexuală. Conform taoiștilor, energia sexuală depinde de trei lucruri: abundența hormonilor sexuali, puterea rinichilor și circulația energiei bioelectrice (*chi*). Medicina occidentală a confirmat faptul că hormonul sexual testosteron este produs de testicule, iar taoiștii cred că vă puteți amplifica producția de testosteron utilizând exercițiul de Masaj al Testiculelor. Acest exercițiu este un excelent mod de a vă amplifica energia sexuală în general și de a elimina orice tensiune pe care o puteți resimți după ce ați făcut dragoste. Masându-vă testiculele, facilitați circulația sângelui prin ele și le mențineți sănătoase.

### Exercițiul 15

### MASAJUL TESTICULELOR

**1. Țineți testiculele în mână pentru a le încălzi.**

**2. Prindeți unul dintre testicule între degetul mare şi degetele de la cealaltă mână (figura 36). (Trebuie să simțiți testiculele ca pe două caise pe care le țineți între degete.)**

**3. Timp de un minut sau două masați-vă testiculele ferm, dar uşor, cu degetele mari şi cu celelalte degete. Dacă testiculele dor sau sunt foarte sensibile, rotiți mai uşor, dar ceva mai mult timp, până când durerea dispare. Durerea este determinată de un blocaj; masajul vă va ajuta să aduceți sânge şi energie sexuală în zona respectivă, ceea ce va elimina orice blocaj.**

**4. Țineți penisul în sus pentru a expune testiculele şi loviți-le uşor cu degetul cel mai lung 1-2 minute (figura 37), ceea ce va permite revigorarea acestora şi va creşte producția de spermă.**

**5. În final, țineți penisul şi scrotul cu degetul mare şi**

**cu cel arătător (figura 38). Acum trageți ușor penisul și scrotul către în față cu mâna, în timp ce împingeți înapoi mușchii pelvieni. Repetați, trăgând către dreapta cu mâna și către stânga cu mușchii pelvieni. Apoi împingeți către stânga cu mâna și către dreapta cu mușchii pelvieni. Terminați prin împingerea mâinii în jos și a mușchilor pelvieni în sus. Faceți acest exercițiu de 9, 18 sau 36 de ori. El va menține canalele care transportă sperma în stare de sănătate perfectă.**

### O ABORDARE HOLISTICĂ

Taoiștii considerau boala, inclusiv impotența, ca fiind o expresie a sănătății întregului corp. Ei recunoșteau că penisul este doar o parte a problemei. Problemele de circulație sanguină, respirația superficială, precum și dieta nesănătoasă pot face foarte mult rău. Fumatul este în mod special dăunător circulației, deoarece face ca vasele de sânge și arterele să se contracte și interferează cu respirația. Alcoolul și cofeina secătuiesc de asemenea corpul și trebuie să fie evitate atunci când doriți să vă amplificați energia sexuală. Problemele de erecție trebuie tratate vindecându-vă întregul corp, amplificându-vă energia sexuală și menținându-vă o sănătate cât mai bună.

## Vă rog, domnule, aș putea să am mai mult?

## Mărirea penisului

Orice bărbat care a fost într-un vestiar știe că există diferențe de mărime și formă între penisurile bărbaților, dar acestea au foarte puțin de-a face cu plăcerea pe care o femeie o experimentează în timpul actului amoros – mai ales dacă bărbatul practică Kung-Fu-ul Sexual. După cum ne spune și Su-Nu: "Există într-adevăr diferențe în ceea ce privește calitățile fizice. Mare și mic, lung și scurt și alte diferențe fizice sunt doar probleme de aparență, de exterior. Obținerea plăcerii prin actul sexual este o



problemă de emoție interioară. Dacă îl acoperiți cu dragoste și respect și-l înconjurați cu sentimente autentice, atunci ce relevanță mai are dacă este mic sau mare, lung sau scurt?"

Chiar și cu această asigurare, mulți bărbați se îngrijorează în legătură cu mărimea penisului lor, iar unii – destul de puțini însă – au suferit o operație chirurgicală de "creștere a penisului". Această nouă procedură medicală implică de obicei mărirea penisului, tăind ligamentul suspensor care leagă baza penisului de osul pubian (figura 39). În plus față de procedura de lungire, bărbații își mai pot îngroșa penisul extrăgând grăsime din zona șoldurilor, zona pubiană sau de pe coapse și injectând-o apoi în corpul penisului[4].

### DACĂ NU S-A RUPT, NU-L REPARAȚI

Cărui bărbat nu i-ar plăcea câțiva centimetri în plus? Dar înainte de a alerga la o operație chirurgicală trebuie să știți că există riscuri serioase. Conform unui articol publicat în *San Francisco Chronicle*, procedura de lungire a penisului poate avea drept rezultat alterări ale nervilor, sensibilitate diminuată, impotență, un unghi mai mic al erecției, proeminențe de piele, cicatrici, cangrene și infecții. Procedura de îngroșare poate determina o embolie la inimă sau la creier datorită grăsimii eliberate în timpul liposucțiunii, moartea țesutului datorită grăsimii excesive din penis sau obținerea unui penis cu denivelări sau strâmb.

Articolul din *Chronicle* descrie experiența unui mecanic auto de 35 de ani, care a avut câteva complicații ca urmare a acestei operații, inclusiv o cocoloașă grotească la baza penisului. Penisul lui a fost timp de câteva săptămâni negru, apoi albastru: "Am crezut că va cădea. Am crezut că am rămas deformat pe viață." În cele din urmă el și-a dus "noul" penis la un urolog care i-a făcut o operație chirurgicală de reparație. Doctorul C. Eugene Carlton, președintele Asociației Urologilor Americani afirmă că a auzit raporturi referitoare la o duzină de infecții serioase și chiar câteva cazuri de impotență. A avut de tratat un bărbat cu o infecție atât de severă, încât a necesitat o grefare pe piele pentru a i se înlocui

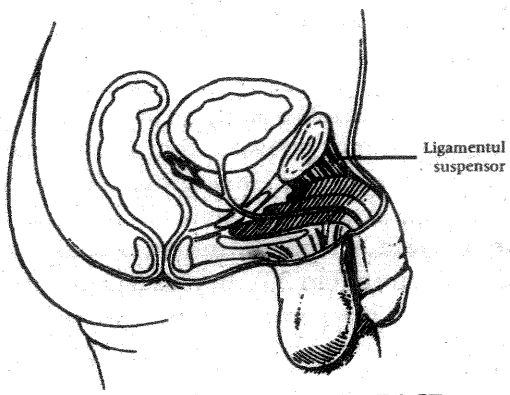



**FIG. 39 - LIGAMENTUL SUSPENSOR, CARE FACE LEGĂTURA ÎNTRE BAZA PENISULUI ŞI OSUL PUBIAN**

jumătate din pielea penisului.

Chiar dacă nu luăm în considerare aceste riscuri medicale şi aceste poveşti de groază, operaţia de creştere a penisului este total greşită conform lui Tao. *Puterea* erecţiei este mult mai importantă decât *mărimea* ei. După ce ligamentele suspensoare au fost tăiate, bărbaţii au un unghi mult mai mic al erecţiei, iar cantitatea crescută de grăsime adaugă grosime, dar nu şi tărie. Pentru a avea o erecţie, penisul are nevoie de sânge şi de energie sexuală. Dacă penisul este făcut prea mare fără a avea suficient sânge şi fără suficientă energie sexuală, veţi avea dificultăţi în a intra în erecţie. Conform lui Su-Nu: "Lung şi gros, dar slab şi moale, nu se compară cu mic şi subţire, dar ferm şi tare."

## ÎN VESTIAR

Adevărul este că cei mai mulţi bărbaţi sunt preocupaţi de mărimea penisului lor în vestiar şi nu în dormitor. Din acest motiv merită să reţineţi că există mult mai multă variaţie în ceea ce priveşte penisurile flasce decât în ceea ce priveşte penisurile erecte. Penisurile care par mici în vestiar se măresc mult mai mult în dormitor decât cele care par mari în vestiar. Dat fiind unghiul particular din care vă priviţi penisul, el vă pare mai mic decât al tuturor celorlalţi – o glumă divină crudă care este



garantată să determine complexe de inferioritate. Uitaţi-vă în jos la penis şi apoi uitaţi-vă în oglindă. Surpriză! Tocmai aţi câştigat câţiva centimetri. Cei mai mulţi bărbaţi au un simţ exagerat al mărimii penisurilor celorlalţi, în special datorită unghiului de observare şi pentru că ei nu cunosc adevărul. Conform urologului Claudio Teloken, care a făcut injecţii la 150 de bărbaţi cu un medicament care determina erecţia şi apoi a măsurat penisurile de la osul pubian până la vârf, "media" penisului erect este de 14-15 cm. Contrar credinţei populare, nici rasa şi nici tipul de corp nu determină diferenţe semnificative, iar mărimea penisului nu are nimic de-a face cu sensibilitatea sexuală.

Dacă sunteţi totuşi preocupat de mărimea propriului penis, există un exerciţiu taoist străvechi pentru a vă mări penisul, exerciţiu ce merită realizat înainte de a apela la costurile şi pericolele unei operaţii chirurgicale. El este bazat pe întinderea penisului. Există foarte puţine confirmări ştiinţifice ale succesului exerciţiilor de mărire a penisului, dar Alan şi Donna Brauer afirmă că 110 bărbaţi care au urmat programul lor de îmbunătăţire sexuală extensivă au raportat o permanentă creştere a mărimii penisului lor până la 2,5 $cm^3$. Este clar că lipsa de utilizare poate determina penisul să-şi diminueze dimensiunea – de fapt să se retragă în corp – deci va trebui să cunoaşteţi faptul că utilizarea lui frecventă face ca el să crească uşor.

Aţi observat desigur o anumită scădere a dimensiunii penisului după ce aţi înotat în apă rece. Motivul pentru care se petrece aceasta şi pentru care o anumită creştere poate fi posibilă, este acela că penisul se întinde şi în interiorul corpului pe o lungime de 5-9 cm. Aceşti centimetri suplimentari sunt menţinuţi acolo de ligamentul suspensor; de aceea el este tăiat de chirurgii care vă fac operaţii de mărire a penisului. Este posibil ca erecţiile frecvente şi activitatea sexuală să determine acest ligament să se întindă, permiţând părţii ascunse a penisului să iasă într-o anumită măsură din corp.

Se ştie că exerciţiul de Mărire a Penisului, testat de-a lungul timpului, extinde penisul cam 2-5 cm într-o lună, dar aceasta va depinde de structura dumneavoastră corporală, de sănătate şi de vârstă. Este mult mai probabil ca exerciţiul să funcţioneze la

bărbații tineri, ale căror corpuri sunt mai elastice. Circulația sangvină slabă îl va face să fie mai puțin eficient. Puteți să determinați orice câștig de lungime măsurându-vă penisul erect înainte de a începe și de-a lungul întregii durate a practicii (măsurați de la osul pubian până la vârful penisului în timpul unei erecții de 90° față de corp). Indiferent de succesul pe care-l aveți în ceea ce privește mărirea penisului, acest exercițiu masează și energizează întregul sistem urogenital, inclusiv glanda prostată.

### Exercițiul 16

### MĂRIREA PENISULUI

**1. Inspirați pe nas, trăgând aerul în gât și apoi înghițiți aceste bule de aer, împingându-le în stomac. (Ele nu trebuie să rămână în piept.)**

**2. Imaginați-vă această respirație ca pe o sferă de energie, *chi*, pe care doriți să o împingeți în stomac, din stomac prin pelvis și afară prin penis. Aceasta vă va ajuta să aduceți mai multă energie în penis.**

**3. O dată ce ați împins această sferă de energie prin penis, utilizați cele trei degete din mijloc ale mâinii stângi pentru a presa Punctul de un Milion de Dolari dintre anus și scrot. Aceasta va opri energia în penis.**

**4. Respirați normal în timp ce păstrați degetele în zona Punctului de un Milion de Dolari. În același timp începeți următoarele exerciții de întindere.**

**5. Cu mâna dreaptă apucați-vă penisul și începeți să-l trageți ritmic către în față, îndepărtându-l de corp, de 6-9 ori. Apoi trageți către dreapta de 6-9 ori și către stânga de 6-9 ori. În final trageți în jos de 6-9 ori.**

**6. Utilizați degetul mare pentru a freca capul penisului. Frecați penisul până când intră în erecție. Dacă nu intrați în erecție, insistați până apare erecția.**

**7. Înconjurați baza penisului cu degetul mare și arătător și trageți către în față cam 3 cm. Aceasta împinge energia către capul penisului. Faceți aceasta de 9 ori.**

**8. Trageți penisul către dreapta cu mâna dreaptă și rotiți-l în cercuri mici. Faceți aceasta de 6-9 ori într-o direcție și apoi în cealaltă, menținând presiunea exterioară. Repetați trăgându-l spre stânga și făcând 6-9 cercuri mici într-o direcție și apoi în cealaltă.**

**9. În final loviți ușor penisul erect către coapsa interioară dreaptă, amintindu-vă să păstrați presiunea exterioară. Faceți aceasta de 6-9 ori și apoi repetați mișcarea către coapsa interioară stângă.**

**10. După ce ați realizat aceste exerciții de întindere cufundați penisul în apă caldă timp de un minut. Aceasta va ajuta penisul să absoarbă energie caldă (yang) și să se dilate.**



### ÎN DORMITOR

Dacă sunteți preocupat de lungimea penisului mai mult în dormitor decât în vestiar, există ceva ce puteți să faceți pentru ființa iubită mult mai eficient decât apelarea la chirurg sau chiar decât exercițiile de mărire a penisului. Excitați-o din plin înainte de a o penetra. Dacă vaginul este lubrefiat, penisul îi va părea mai mare. Așa cum am menționat mai devreme, femeile experimentează de obicei cele mai multe senzații în zona clitorisului și în primii 5 cm ai vaginului, ceea ce înseamnă că și un bărbat cu un penis mic poate ajunge la aceste zone sensibile. Posturile pe care le-am descris în capitolul V vor ajuta de asemenea orice cuplu să se adapteze diferențelor de mărime a organelor genitale.

Unele cupluri au de fapt tocmai problema opusă: penisul bărbatului este prea mare pentru femeie. Deși vaginul unei femei se poate dilata destul de mult, acest dezechilibru poate fi dureros dacă femeia este cu adevărat nepotrivită. O soluție ar fi să legați o batistă sau un șiret la baza penisului, la punctul de adâncime dorit. Aceasta va avea beneficiul suplimentar de a extinde capul penisului, ceea ce va conferi mai multă plăcere ambilor iubiți.

La fel cum trebuie să vă lăsați penisul să descrească la fiecare 20 de minute pentru a permite sângelui să circule, trebuie să urmăriți să îndepărtați batista sau orice altă legătură pe care o faceți la baza penisului, astfel încât sângele să nu stagneze. De asemenea, poziția în care ea se află deasupra o va ajuta să controleze profunzimea penetrării și să se asigure că actul sexual nu devine dureros.

Merită să repetăm că *dacă practicați Kung-Fu Sexual, dorințele sexuale ale cuplului dumneavoastră vor fi atât de bine împlinite încât preocuparea referitoare la mărimea penisului va deveni o vagă amintire.* Vă veți întreba cum de un lucru atât de nesemnificativ, ca având urechi mari sau foarte mici, poate să acapareze atât de multă energie mentală. După cum ne învață Su-Nu: "Când două inimi sunt în armonie și energia curge liber prin corpuri, atunci scurtul și micul devine lung și gros, moalele și slabul devine ferm și tare."

## De cât de multă spermă are nevoie un bărbat?

### Creșterea cantității de spermă

Conform cercetărilor endocrinologului danez Niels Skakkebaek, cantitatea de spermă a bărbaților din SUA și din alte 20 de țări a scăzut dramatic în ultima jumătate de secol. Cauza acestui declin rapid este încă dezbătută și posibilii vinovați se întind de la îmbrăcămintea intimă strâmtă până la poluanții chimici. Referindu-se la pericolele din mediu care par să fie unul dintre principalii vinovați, cercetătorul Louis Guillette de la Universitatea din Florida spunea la o adunare a congresmenilor din SUA: "Orice bărbat din această cameră este pe jumătate bărbatul care a fost bunicul său."[6]

Cantitatea diminuată de spermă este unul dintre motivele majore pentru care cuplurile au dificultăți în a concepe un copil. Dată fiind cantitatea în scădere de spermă, nu este surprinzător faptul că infertilitatea este o problemă din ce în ce mai răspândită pe întreg cuprinsul globului. Organizația Mondială a Sănătății a



raportat că unul din 10 cupluri este involuntar infertil. Ceea ce este și mai șocant, în SUA, unul din 6 cupluri este infertil – de două ori mai mult decât cu 10 ani în urmă. Merită să menționăm că *infertilitatea* este un diagnostic vag și imprecis care, asemeni *impotenței*, are tendința de a deveni un stigmat. Mai precis, acest diagnostic de infertilitate este pus după ce a trecut o anumită perioadă de timp (de obicei un an de acte sexuale neprotejate) fără a se ajunge la conceperea unui copil. Conform unei lucrări medicale: "Sarcina este singura dovadă irefutabilă a capacității spermei de a fertiliza". Sunteți diagnosticat ca infertil până când concepeți. Sunteți acuzat până vi se dovedește nevinovăția! Deci, chiar dacă aveți o cantitate scăzută de spermă puteți totuși să concepeți un copil.

Problemele de ovulație constituie și ele o cauză semnificativă a infertilității și, dacă nu există ovul care să fie fertilizat, nu contează cât de multă spermă aveți. Dacă există un ovul, bineînțeles că șansele ca iubita să rămână însărcinată sunt în raport cu cantitatea de spermă. Deși doar un spermatozoid se întâlnește în cele din urmă cu un ovul și fertillizează oul, întreaga spermă muncește să treacă prin uter și tuburile falopiene.

Dacă aveți o cantitate redusă de spermă, veți fi fericiți să aflați că există exerciții de Kung-Fu Sexual pe care le puteți utiliza pentru a ajuta la contrabalansarea acestui deficit. Faptul de a vă angaja în sex fără ejaculare este cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a crește volumul, concentrarea și cantitatea totală de spermă pe care o aveți. Conform cercetărilor medicale occidentale, în fiecare zi în care nu ejaculați creșteți cantitatea de spermă de la 50 până la 90 de milioane de spermatozoizi.[7]

Pe lângă faptul că vă abțineți de la ejaculare, vă puteți ajuta testiculele să producă mai multă spermă scuturându-le, masându-le și tapându-le. Când testiculele se pot balansa liber (fără îmbrăcăminte intimă sau pantaloni strâmți), ele se freacă unul de altul și de coapse în mod natural. Dar, având în vedere că astăzi noi petrecem foarte mult timp așezați pe scaun și nu alergând dezbrăcați prin junglă, trebuie să le ajutăm. Veniți în picioare, îmbrăcați cu pantaloni care se pot desface în talie și scuturați-vă testiculele în sus și în jos. Apoi rotiți-vă zona lombară și sacrală la

stânga și la dreapta și înainte și înapoi (aceasta va aduce sângele în zona genitală). Exercițiul de Masaj al Testiculelor descris în capitolul anterior este foarte eficient – în special pasul 4 care implică taparea testiculelor.

## Prevenirea și eliminarea problemelor de prostată

Mulți bărbați află despre glanda lor prostată, doar atunci când sunt diagnosticați cu o problemă la acest nivel, cum ar fi infecție, mărirea prostatei, cancer. Aproape unul din zece bărbați este diagnosticat cu cancer de prostată, din păcate aceasta devenind acum o problemă destul de comună. Medicii au ajuns astfel să presupună că dacă un bărbat trăiește suficient de mult, va dezvolta o astfel de problemă. Conform taoiștilor această boală nu este inevitabilă, iar Kung-Fu-ul Sexual vă poate ajuta să vă mențineți prostata sănătoasă.

Două exerciții descrise în capitolul III – Oprirea Curentului și Împingerea mușchiului PC – vă vor ajuta să vă fortificați mușchiul PC care înconjoară prostata. Contractând acest mușchi, vă puteți menține prostata sănătoasă. Așa cum menționam în capitolul III, mușchiul pubococcigian este de fapt un grup de mușchi care se întinde între osul pubian și coccis. Urmăriți să strângeți ușor, altfel este posibil să deveniți prea încordat pentru a respira corect. Puteți face exercițiile de prostată în fiecare zi, cât de des doriți. Rețineți că este posibil să aveți dureri inițiale dacă practicați mult de prima dată, ca în cazul oricărui exercițiu cu mușchii. Conform taoismului, prostata este strâns legată de hipotalamus, deci dacă o contractați în mod corect, s-ar putea să experimentați anumite senzații în creier.

Puteți în plus să vă masați direct prostata, lucru pe care doctorul îl face atunci când aveți o infecție de prostată. Doctorul vă masează prostata prin anus, ceea ce puteți să faceți și dumneavoastră, așa cum explicam în capitolul II. Puteți de asemenea masa prostata presându-vă Punctul de un Milion de Dolari și făcând cercuri mici într-o direcție și apoi în cealaltă (a



se vedea exercițiul de Masaj Pelvian din capitolul III). Utilizarea Marii Ridicări atunci când vă autostimulați sau când faceți dragoste vă va ajuta de asemenea să mențineți prostata sănătoasă. Dacă aveți probleme de prostată urmăriți să utilizați Blocarea cu Degetele atunci când ejaculați.

Un bărbat cu orgasme multiple explica experiența sa în legătură cu durerea de prostată înainte și după ce a început să practice Kung-Fu-ul Sexual: "Aveam de obicei dureri serioase în glanda prostată, care au început din timpul adolescenței. De câteva ori pe lună simțeam o durere ascuțită teribilă în acea zonă care dura câteva minute. Odată durerea a fost atât de puternică încât un prieten de-al meu mi-a spus că fața mi-a devenit verde. Doctorii sugerau să ejaculez regulat pentru a elimina presiunea din glanda prostată. Aceasta ajuta oarecum, dar știam că eliminarea sămânței constituia o pierdere uriașă de energie. La vârsta de aproape 30 de ani am descoperit Kung-Fu-ul Sexual. În câteva săptămâni de practică a contracțiilor mușchiului PC, a Masajului Testiculelor și a prostatei, a Marii Ridicări și a Blocării cu Degetele, problemele de prostată au dispărut. Nu am mai avut de câțiva ani probleme de prostată și deși prostata mea s-a dilatat un pic la un moment dat după ce am încetat să mai ejaculez, această problemă a dispărut treptat. Aceste tehnici, care par a fi miraculoase, ar trebui să fie practicate de către toți bărbații, având în vedere numărul mare de bărbați care suferă de afecțiuni ale prostatei."

### Exercițiul 17

### STIMULAREA PROSTATEI

**1. Expirați complet și în același timp contractați ușor perineul și anusul.**

**2. Inspirați și, expirând, vizualizați prostata, care se află deasupra perineului. Contractați mușchii PC în jurul prostatei.**

**3. Inspirați și relaxați-vă.**

**4. Repetați exercițiul de 9-18 ori.**

## Sexul nu este ca pizza: Vindecarea traumelor sexuale

Există o glumă atribuită antrenorului echipei Yankees, Yogi Berra, care spune: "Sexul este ca pizza. Când este bun este *cu adevărat* bun, iar când este rău este *totuși* destul de bun." Din nefericire, sexul nu este tocmai ca pizza, așa cum pot depune mărturie bărbații care au avut experiențe sexuale negative. Experiențele sexuale neplăcute se pot răsfrânge asupra libidoului nostru, întorcându-se în momentele noastre de intimitate, chiar și după ani de zile.

Sexul consensual sfârșește uneori prin a ne răni, dar cu sexul coercitiv se petrece întotdeauna astfel. În ultimii ani se raportează o creștere enormă a abuzului sexual, al creșterii atacurilor sexuale și a hărțuirii sexuale. Disponibilitatea noastră de a lua în considerare aceste subiecte înainte tabu este un progres social extrem de important. Este de înțeles faptul că statisticile șocante (și încă necontestate) în legătură cu această prevalență a acestor boli sociale a avut drept rezultat o dorință chiar și mai mare de a defini exact termenul de sex consensual. Deși cea mai mare parte a atenției mass-mediei s-a focalizat asupra abuzului sexual față de femei, bărbații pot fi și ei victime ale unui astfel de tratament. În același timp, atât bărbații, cât și femeile pot experimenta sex consensual care nu merge.

Consimțământul (sau lipsa lui) este uneori clar, iar alteori nu, din moment ce partenerii sexuali nu sunt aproape niciodată egali în vârstă, nu au aceeași forță, experiență, putere, etc. În comunicarea interesului sexual este mai bine să fiți cât mai explicit posibil decât să vă bazați pe semnale tăcute.

Dacă ați avut experiențe de sex coercitiv sau de sex consensual care s-au sfârșit rău este posibil să fi rămas cu cicatrici sexuale care pot determina probleme emoționale sau sexuale. Dacă acesta este cazul dumneavoastră veți dori probabil să urmați o terapie profesionistă sau o consiliere sexuală. Există totuși unele lucruri pe care le puteți face singur pentru a vă ajuta să rămâneți focalizat asupra plăcerii prezente și nu asupra durerii trecute.



A rămâne prezent în corp este o provocare pentru orice persoană care are o traumă sexuală. Acordarea unei atenții focalizate senzațiilor corpului, atât pozitive, cât și negative, este mult mai indicată decât să permiteți gândurilor să rătăcească sau să se ridice "împotriva" propriului corp, făcându-vă să deveniți un observator în loc să fiți un participant activ. Exercițiile de Respirație Abdominală și Numărătoarea până la o sută vă vor ajuta să vă îmbunătățiți focalizarea. Sunetele, fie în forma mantrelor sau a gemetelor de plăcere vă vor purifica mintea de gândurile care vă distrag. Întărirea pozitivă vă va ajuta de asemenea să rămâneți prezent. Amintiți-vă cât mai des posibil unde sunteți, cine sunteți și cât de bine vă simțiți. Când apar vechile senzații, este cel mai bine să vă opriți și să împărtășiți cu iubita/ul sentimentele care apar.

Dacă nu vă simțiți în stare să discutați traumele cu celălalt, în special dacă aveți un/o iubit(ă) nou(ă), ar trebui să căutați să-i spuneți ce ați dori să faceți în acest moment. Dacă ea face ceva care vă creează disconfort spuneți-i, dar într-un mod creator, arătându-i ce ați prefera să facă și nu criticând ceea ce face. Dacă nu vă simțiți foarte sexual pe moment, sugerați-i să vă țineți în brațe, să vă masați reciproc sau să meditați, privind unul în ochii celuilalt. Puteți să-i sugerați să realizați excercițiul Meditația Atingerii, recomandat în special pentru stabilirea intimității care a fost perturbată într-un fel sau altul.

### Exercițiul 18

### MEDITAȚIA ATINGERII

**1. Așezați-vă unul în fața celuilalt cu picioarele încrucișate sau stând pe călcâie. Lumina nu trebuie să fie prea puternică, fiind de preferat lumânările.**

**2. Utilizând ambele mâini, începeți să vă atingeți corpul, de obicei de la cap către tălpi. Evitați orice parte a corpului pe care nu doriți ca iubita să o atingă; evitați (cel puțin pentru început) organele genitale.**

**3. Femeia trebuie să-şi utilizeze mâinile pentru a le urma pe ale bărbatului, atingând fiecare zonă care tocmai i-a fost atinsă.**

**4. Schimbaţi şi lăsaţi-o pe iubită să-şi folosească mâinile, urmate de mâinile dumneavoastră, pentru a vă face cunoştinţă cu corpul ei.**

**5. Îmbrăţişaţi-vă şi simţiţi-vă unul celuilalt respiraţia.**

Prin Meditaţia Atingerii vă reconectaţi la propriul corp şi împărtăşiţi cu iubita părţile corpului pe care doriţi să i le oferiţi. Veţi descoperi probabil că iubita răspunde foarte bine la această atingere tandră şi că exerciţiul creează o mai mare intimitate înainte de actul sexual. Dacă mintea şi corpul nu sunt prezente veţi avea foarte puţină energie sexuală de împărtăşit. Nu veţi putea beneficia nici unul dintre voi de actul amoros, iar plăcerea amândurora va fi minimă. Începând uşor şi mângâindu-vă întregul corp veţi reuşi să vă refaceţi energia sexuală şi să aveţi o experienţă care este atât pasională, cât şi plină de sens. Aşa cum am mai menţionat, taoiştii au recunoscut deja că sexul are o mare putere de a vindeca sau de a răni, deci utilizaţi această putere cu înţelepciune şi cu iubire.

CAPITOLUL VIII

# Să facem dragoste întreaga viaţă

În taoism, corpul fizic este considerat ca fiind un microcosmos al lumii naturale, deci trebuie să ne gândim la el şi la sexualitatea lui ca modificându-se pe măsură ce trece prin diferite anotimpuri: primăvară, vară, toamnă, iarnă. Totuşi, maeştrii taoişti au reuşit să re-ordoneze anotimpurile, trăind o nouă primăvară la vârste înaintate. Fiind pasionaţi de căutarea Nemuririi ei au descoperit în Kung-Fu-ul Sexual o adevărată fântână a tinereţii. Într-adevăr, toate studiile moderne arată că o viaţă sexuală activă este esenţială pentru a contracara efectele îmbătrânirii şi pentru a menţine sănătatea individuală. Vom explora în continuare modul în care sexul vă poate ajuta să trăiţi mai mult şi vom prezenta aspectele pe care ar trebui să le cunoaşteţi în mod special, pe măsură ce sexualitatea vi se transformă.

## Sexul şi îmbătrânirea

Nu sunteţi niciodată *prea tânăr* pentru a citi despre sex şi îmbătrânire. În Occident, tindem să ne gândim la bătrâneţe ca la o perioadă târzie a vieţii, dar procesul de îmbătrânire începe chiar la naştere, iar sexualitatea noastră se schimbă la fiecare câţiva ani. Aşa cum arăta Kinsey: "Sexagenarul – sau octogenarul – care devine brusc interesat în problema îmbătrânirii, o face într-un moment în care el nu se mai poate implica în acest proces."[1] Cu cât mai repede veţi citi această secţiune, cu atât mai bine pentru dumneavoastră.

Nu sunteţi niciodată *prea bătrân* pentru a citi acest capitol,

deoarece (conform lui TAO), sexul este o activitate care durează întreaga viață, este o activitate posibilă și de dorit până în ziua în care murim. În Occident, bărbații bătrâni care sunt încă interesați de sex, sunt considerați dezgustători. TAO nu a avut niciodată această prejudecată; dimpotrivă, sexul era văzut ca fiind chiar mai important pentru sănătatea și longevitatea oamenilor aflați la vârsta a treia, sau ceea ce numim acum *vârsta adultă târzie*. Chinezii nu sunt singurii care au această credință. O cercetare interculturală a arătat că sexul este de importanță vitală pentru bărbații în vârstă în 70% dintre culturi, iar pentru femeile în vârstă, în 80% dintre culturi.[2]

Mai recent, o cercetare a revistei *Consumer Reports* a demonstrat modul în care diferitele realități ale sexualității printre bătrâni sunt derivate din stereotipuri culturale: dintre cei studiați, aproape 80% dintre bărbații căsătoriți și 70% dintre bărbații necăsătoriți în vârstă de peste 70 de ani rămăseseră activi din punct de vedere sexual; 58% făceau dragoste cel puțin o dată pe săptămână, 70% au raportat "o mare plăcere când fac sex".[3] De asemenea, n-ar trebui să presupuneți că apetitul sexual al femeii diminuează după menopauză. Multe femei consideră că interesul lor pentru sex descrește după menopauză, probabil datorită schimbării nivelului hormonal. În Occident noi glorificăm puterea sexuală a adolescentului și considerăm că puterea sexuală a unui bărbat atinge culmea la vârsta de 18 ani, diminuându-se apoi treptat. Un sexolog afirma: "Penisul adolescentului se află la maximul puterii sale. De aici și până la sfârșitul vieții există o scădere gradată." Problemele rezultă din neînțelegerea generală a puterii sexuale în Occident. *În termenii potenței* este adevărat că la bărbat, capacitatea maximă de producere a spermei este atinsă la vârsta adultă timpurie, dar aceasta este important numai în măsura în care suntem preocupați de reproducere. Și fertilitatea femeii atinge maximul tot la vârsta adultă timpurie.

Cu toate acestea, *în termenii plăcerii*, capacitatea unui bărbat de a-și satisface iubita crește pe măsură ce el dobândește mai multă experiență și control. Deși un adult poate să nu mai intre instantaneu în erecție sau să-și expulzeze sămânța atât de departe cât poate un adolescent, aceste schimbări nu-i compromit



abilitățile de amant. Taoiștii cunoșteau faptul că dacă un bărbat trece de febra sexualității adolescentine asociată cu ejacularea prematură, practica Kung-Fu-ului Sexual și plăcerea iubitei au numai de câștigat.

## TRANSFORMĂRILE CORPULUI

Inevitabil, odată cu vârsta apar unele modificări fiziologice: de exemplu, dacă ați trecut de 50 de ani, probabil că aveți nevoie de mai multă stimulare directă a organelor sexuale pentru a intra în erecție decât atunci când erați mai tânăr: aceasta nu se datorează faptului că v-a scăzut apetitul sexual sau că atracția față de parteneră a dispărut, ci se datorează pur și simplu faptului că pe măsură ce înaintați în vârstă vi se schimbă fiziologia. De asemenea, erecția este probabil mai puțin fermă, iar unghiul ei este mai mic decât atunci când erați mai tânăr. În plus, când ejaculați forța ejaculării este mai mică, iar timpul de recuperare este mai lung.

Aceste schimbări ale puterii fizice în scădere și ale forței vitale nu sunt diferite de schimbările care au loc în alte capacități fizice pe măsură ce înaintați în vârstă. Nu vă așteptați să puteți alerga la 60 de ani la fel de repede ca atunci când aveați 20. Există însă o diferență între sex și sport din punct de vedere al vârstei: măiestria dumneavoastră în pat poate să se îmbunătățească pe măsură ce înaintați în vârstă. Bărbații mai în vârstă își pot menține erecția o perioadă mai lungă decât înainte (deși, dacă vă pierdeți erecția dintr-un motiv oarecare va fi mult mai dificil să o redobândiți). Aceasta va face să vă fie mai ușor să vă satisfaceți partenera și să deveniți multiorgasmic fără a ejacula. În recentul studiu al lui Dunn și Trost, jumătate dintre bărbați au devenit multiorgasmici după vârsta de 35 de ani. O parte dintre ei au devenit multiorgasmici între vârsta de 45 și 55 de ani. Iar bărbații mai în vârstă, care au învățat să devină multiorgasmici la peste 50 de ani erau încă multiorgasmici și deveneau din ce în ce mai puternici.[4]

Cea mai mare parte a literaturii occidentale sugerează de asemenea că intensitatea experienței sexuale diminuează pe măsură ce bărbatul îmbătrânește. Dar taoiștii au o cu totul altă

opinie. Ei nu măsoară intensitatea după numărul de contracții genitale care scade într-adevăr pe măsură ce înaintăm în vârstă. Cunoscând faptul că energia sexuală implică întregul corp, ei apreciază intensitatea actului sexual după capacitatea bărbatului de a cultiva și de a circula energia sexuală care, va crește pe măsură ce el dobândește mai multă experiență. Sexualitatea proprie se va schimba fără îndoială de-a lungul timpului. S-ar putea să pierdeți o parte din frenezia proaspătă a tinereții, dar plăcerile mult mai rafinate ale vârstei înaintate sunt la fel de savuroase, dacă nu chiar mai mult.

## CORPUL ŞI SEXUALITATEA

Sperăm că înțelegeți acum că sexualitatea pentru bărbații în vârstă nu alunecă pe panta periculoasă a inadecvării sexuale. Totuși, veți descoperi că vă este mult mai ușor să urcați către culmile plăcerii dacă veți conștientiza nevoile de bază ale corpului dumneavoastră îmbătrânit. În primul rând, sănătatea corpului și antrenamentul regulat sunt esențiale. Un motiv pentru care viața sexuală a atâtor de mulți oameni decade pe măsură ce înaintează în vârstă este acela că trupurile lor devin slabe sau se îmbolnăvesc. Atât înțelepciunea orientală, cât și toate studiile Occidentului, au concluzionat că antrenamentul nu numai că îmbunătățește abilitățile sexuale, dar amplifică dorința sexuală și intensifică orgasmele. Abdomenul, șoldurile, coapsele și fesele sunt mușchi mari extrem de importanți, ca și mușchiul – mult mai mic – PC despre care am discutat anterior. Menținerea în bună stare a acestor mușchi este esențială pentru a păstra vitalitatea sexuală. Deși înotul, jogging-ul și alte sporturi occidentale sunt modalități excelente de a menține sănătatea fizică (atât timp cât nu se exagerează), actele sexuale frecvente sunt la fel de importante dacă nu chiar mai importante. Principiul "îl folosești sau îl pierzi" descrie destul de bine îmbătrânirea corpului masculin.

Conform lui Tao, o mare parte a energiei sexuale se pierde prin anus și prin fese. Urmăriți să contractați fesele și veți vedea cât de puternici sunt acești mușchi datorită faptului că ei conțin foarte multă energie și o trimit în sus, de-a lungul coloanei vertebrale. Medicii taoiști considerau că puterea sfincterului anal



al unei persoane este un semn sigur de sănătate. Un sfincter slab este un semn de sănătate slabă; un sfincter puternic este un semn de sănătate bună. Puteți să vă fortificați anusul și fesele utilizând exercițiul de mai jos. În plus, acest exercițiu vă va ajuta să eliminați stresul, vă va energiza corpul și vă va ajuta să dezvoltați un bun control sexual. De asemenea, el vă va ajuta să vă energizați prostata și glandele lui Cowper, să recirculați sângele și să vă întăriți erecțiile. El s-a mai dovedit a fi și un bun adjuvant în vindecarea hemoroizilor.

### Exercițiul 19

### FORTIFICAREA MUŞCHILOR ANUSULUI.

**1. Expirați pe nas, apoi contractați și împingeți în sus mușchii anusului și ai feselor timp de câteva secunde (veți contracta și veți relaxa repetat acești mușchi. )**

**2. Inspirați încet și relaxați-vă.**

**3. Repetați pașii 1 și 2 de 9, 18, 36 de ori sau până când simțiți că zona inghinală și anusul încep să se încălzească. Această energie poate fie să se răspândească gradat către cap și apoi în jos către zona ombilicului, fie o puteți ridica din zona osului sacral și a sacrumului, în sus către cap, de-a lungul Orbitei Microcosmice. Odihniți-vă și ridicați energia pe un traseu spiralat în cap de 18 până la 36 de ori. Dacă simțiți că aveți prea multă energie amintiți-vă să atingeți limba de zona palatului pentru a lăsa energia să coboare către ombilic. (A se vedea Capitolul III)**

## EJACULAREA ŞI ÎMBĂTRÂNIREA

Ar trebui să fie deja evident că zona prin care pierdeți cea mai multă energie prin ejaculare este penisul. Pentru bărbații în vârstă, așa cum discutam în capitolul III, actul amoros fără ejaculare este mult mai important, dat fiind faptul că fiecare ejaculare devine din ce în ce mai epuizantă pentru corp. Așa cum am mai menționat, longevivul medic chinez Sun Ssu-Miao

recomanda ca bărbații la 40 de ani să nu ejaculeze decât o dată la 10 zile, cei de 50 de ani cel mult o dată la 20 de zile, iar cei de 60 de ani să nu mai ejaculeze deloc. Acestea sunt cifre maxime și dacă reușiți să vă transformați energia sexuală ridicând-o, cu atât mai puțin frecvent veți ejacula și cu atât mai bine va fi pentru dumneavoastră. Aceasta poate fi dificil dacă abia ați început să practicați Kung-Fu-ul Sexual, dar, odată ce ajungeți să experimentați orgasmele fără ejaculare și să înțelegeți beneficiile lor pentru sănătate veți fi extrem de motivat să învățați repede. Mai mult decât atât, dacă începeți când sunteți tânăr apetitul pentru ejaculare va descrește rapid și, pe măsură ce veți înainta în vârstă veți fi din ce în ce mai puțin interesat de ea.

Frecvențele recomandate de Sun Ssu-Miao sunt doar linii călăuzitoare și la fiecare câțiva ani veți descrește pur și simplu numărul de ori în care ejaculați. Aceasta se va petrece în mod natural pentru a menține frecvența ejaculărilor în echilibru cu nevoia crescândă de conservare. Este interesant să arătăm că Master și Johnson au recunoscut că bărbații nu au nevoie să ejaculeze de fiecare dată când fac dragoste, în special după ce au ajuns la vârsta de 50 de ani. Dacă un bărbat recunoaște acest principiu important, concluzionau ei, "el devine un partener sexual mult mai eficient".[5]

## Să păstrăm dragostea vie

În Occident tindem să credem că dragostea și pasiunea ating culmea în noaptea nunții și se sting rapid după aceea.[6]

Motivele acestui declin nu ne sunt niciodată explicate, dar se pare că după ce fiorul începutului a trecut, se instalează (probabil) plictiseala. Pentru taoiști, însă, noaptea nunții este doar începutul unei vieți de dragoste și intimitate în creștere. Prin Kung-Fu-ul Sexual dragostea și sexul sunt mai bune la 50 de ani sau chiar la 60 de ani decât la 20 de ani. Iată de ce.



### ÎNTREȚINEREA ATRACȚIEI SEXUALE

Conform taoismului, atracția noastră pentru partener este dependentă de polarizarea yin-yang dintre noi. Cu cât această polarizare este mai mare, cu atât mai mare este pasiunea. Cu cât mai mică este polarizarea cu atât pasiunea este mai mică. Pierderea atracției este motivul pentru care multe relații devin fade sau plictisitoare (Acesta este de asemenea motivul pentru care multe cupluri experimentează o reaprindere a pasiunii după ce unul dintre parteneri a fost plecat într-o excursie de afaceri sau după o separare temporară, deoarece separarea temporară tinde să reîncarce polarizarea energetică dintre cei doi).

Unul dintre motivele principale pentru pierderea acestei polarizări este sexul cu ejaculare. Când bărbatul ejaculează el își pierde încărcătura yang. Conștient sau nu, bărbatul începe să realizeze că este epuizat de actul amoros. Aceasta poate adesea să ducă la resentimente sau la evitarea actului sexual. Deși, așa cum menționam, cel mai comun stereotip este cel al bărbatului pasional și al soției frigide, adevărul este că bărbații determină la fel de des ca și femeile frecvența actelor amoroase. În timp, risipirea energiei unui bărbat și mai ales a încărcăturii sale yang pot duce la dezinteres și plictiseală la ambii parteneri.

Unele cupluri își reîncarcă temporar relația dormind în paturi separate sau petrecând mult timp despărțiți. Cultivarea în cuplu (descrisă în capitolul V) permite cuplurilor să mențină această polarizare și să-și păstreze relația încărcată la maxim. Nu există nici un motiv pentru care dragostea să se aplatizeze sau să se instaleze plictiseala. Deși există numeroase motive pentru care oamenii au relații extraconjugale, plictiseala și insatisfacția sexuală sunt cu siguranță două dintre motivele principale. Menținerea puterii de atracție din relația dumneavoastră diminuează dorința de a căuta încărcătura unui nou iubit. În orice cuplu există o plăcere inepuizabilă dacă amândoi sunt capabili să-și conserve energia și să o schimbe între ei. Un bărbat cu orgasme multiple descria experiența cuplului său: "Practica ne-a aprofundat relația, dragostea noastră a crescut, iar atracția magnetică dintre noi pare nu să descrească, ci mai curând să se intensifice."

Contrar ideii preconcepute că sexul conjugal este nesatisfăcător, cele mai recente cercetări au arătat că cuplurile căsătorite au o viață sexuală *mai bună* cu soțul sau soția decât cu amanții sau amantele. Bernie Zilbergeld arată că bărbații și femeile tind să aibă *mai puțină* varietate și să experimenteze *mai puțin* în relațiile exterioare decât în cuplul conjugal și că femeile tind să atingă mult mai des orgasmul cu soții lor decât cu amanții.[7] Femeile nu sunt singurele care au mai multe orgasme cu soții lor. Kinsey a descoperit că și bărbații eșuează adesea să atingă orgasmul în relațiile extramaritale, dar aproape niciodată nu se confruntă cu acest gen de eșec cu soțiile lor.[8]

O viață sexuală plenară nu constituie singurul beneficiu al relațiilor pe termen lung. Un studiu condus de Universitatea Berkeley din California, a constatat că cuplurile din mariaje de lungă durată devin mai fericite și mai afectuoase pe măsură ce înaintează în vârstă. În societatea noastră noi ridicăm în slăvi noile povești de dragoste în cântece, literatură și filme. Subestimăm dragostea din cuplurile vechi, catalogând-o ca fiind lipsită de pasiune și plictisitoare. "Ceea ce ne așteptăm să vedem în aceste relații este un soi de oboseală", spunea unul dintre cercetători. "Dar n-a fost deloc așa. Aceste relații erau vibrante, emoționale, distractive, sexy și nicidecum pe cale să se stingă." Studiile biologice recente sugerează că prezența unui iubit pe termen lung intensifică producția de endorfine a corpului, acestea fiind dușmanii naturali ai durerii, care conferă un sentiment de liniște și de siguranță în viață.[9]

Cuplurile care au ales să se iubească fără a se căsători pot face dragoste într-un mod la fel de spiritual și de intim ca și cei care au aprobarea oficială – atât timp cât practică uniunea lui yin și yang. Este totuși necesar să rețineți că sunt necesari ani pentru a atinge culmile intimității fizice, emoționale și spirituale și pentru a stăpâni uniunea lui yin și yang. Se spune în taoism că sunt necesari 7 ani pentru a cunoaște corpul unei femei, 7 ani pentru a-i cunoaște mintea și 7 ani pentru a-i cunoaște spiritul. Aceasta nu înseamnă că după cei 21 de ani veți opri actul de învățare sau veți începe să vă plictisiți. Mai curând înseamnă că sunt necesari 21 de ani de învățare pentru a vă cunoaște realmente.



## Anotimpurile vieții noastre sexuale

Relațiile, spuneau taoiștii, nu sunt liniare. Ele nu ating culmea în noaptea nunții sau în orice altă noapte. Ele tind mai curând să aibă urcușuri și coborâșuri odată cu derularea ciclurilor familiei, muncii, sănătății și chiar ale naturii. Este important să fim conștienți de aceste cicluri și să cunoaștem modul în care să trăim în armonie cu ele, în dormitor și în afara lui.

Primele – și cele mai importante – atitudini sunt: nevoia de a comunica cu celălalt despre aceste cicluri, conștientizarea faptului că dorința sexuală urcă și coboară și capacitatea de a vorbi despre aceasta astfel încât nimeni să nu se simtă judecat sau blamat. Multe femei (și un număr din ce în ce mai mare de bărbați) consideră că există o corelație directă între dorința bărbatului pentru ele și propria lor atractivitate. Este important ca dumneavoastră și iubita să scăpați de această capcană, recunoscând că sexul are la fel de mult de-a face cu inimile noastre, cu mințile și cu spiritele noastre în aceeași măsură cât are și cu corpurile noastre.

Materialismul occidental ne încurajează să privim corpurile celorlalți ca pe niște mărfuri. Suntem învățați "să cădem pe spate" la vederea sânilor plini ai unei femei sau a mușchilor unui bărbat. Fanteziile și fetișurile noastre generate de mass-media sunt fără de sfârșit. Deci, când corpurile noastre îmbătrânesc, credem că e timpul să ne oprim să mai facem dragoste sau că trebuie să căutăm parteneri noi. Taoiștii vedeau corpul ca fiind dinamic, realizând că adevărata atracție provine din jocul de energii subtile și nu din frământarea a două corpuri greoaie, statice.

Joseph Kramer explică astfel diferența pe care o aduce sexualitatea taoistă: "În tradiția orientală contactul vizual se menține aproape pe întreaga durată a actului sexual: fac dragoste cu *tine*, respir cu *tine*, sunt relaxat împreună cu *tine*, inima mea este conectată cu a *ta*, organele mele genitale sunt conectate cu ale *tale*. Sexul în relația taoistă este mai bun la vârsta de 60 decât la 20 de ani." Picioarele, abdomenul și organele genitale îmbătrânesc, dar ochii privesc cu tot mai multă înțelepciune.

## ACTUL AMOROS ÎNCEPE CU MULT ÎNAINTE DE A VĂ ATINGE

Dat fiind faptul că sexul este o forță dinamică, trebuie să fiți foarte conștient de energia pe care o aduceți în actul sexual. Sexul începe de fapt cam cu 48 de ore înainte de a face efectiv dragoste; energia și emoțiile pe care le-ați acumulat în această perioadă vă urmează în dormitor. Deci, cu o zi sau două înainte de a face dragoste, căutați să lucrați asupra oricărei energii negative, în special furia, care ar putea bloca schimbul de energie. Cu cât mai calmi și mai acordați sunteți când începeți, cu atât mai ușor vă va fi să atingeți nivele înalte de intimitate și extaz. Cu siguranță, foarte puține cupluri își planifică sexul cu două zile în avans, deci va trebui să fiți tot timpul conștient de emoțiile proprii și să începeți să lucrați asupra lor cât mai curând.

Preludiul începe de asemenea înainte să vă atingeți unul pe celălalt. Atmosfera pe care o creați – lumânări, muzică lentă și șoaptele de dragoste – vor contribui la armonizarea energiilor. În timpul actului amoros și imediat după aceea, rămâneți alături de iubită: nu uitați să vă priviți. Căutați să trăiți o stare mai profundă de comuniune și nu doar un climax de moment.

Dacă actul amoros devine o rutină sau devine mecanic, opriți-vă pentru o perioadă. Aceasta va permite pasiunii polare dintre voi să se reîncarce. Nu uitați totuși importanța atingerii și intimității. Faptul că nu faceți dragoste nu înseamnă că nu trebuie să vă țineți în brațe sau că nu trebuie să fiți intimi pe plan emoțional. De fapt, asumarea unui "post sexual" vă va permite să vă focalizați asupra altor nivele ale relației care sunt la fel de importante. Focalizați-vă asupra calității dragostei dintre voi și calitatea actului sexual se va îmbunătăți de la sine.

## CICLURILE DORINȚEI

Veți descoperi faptul că ciclurile voastre sexuale nu coincid întotdeauna. Fiecare va simți uneori mai multă dorință decât celălalt. Nici o persoană care este în conexiune cu propriul corp și cu propriile emoții nu își dorește să facă dragoste tot timpul. Cu toate acestea, ce trebuie să faceți dacă unul dintre voi este



interesat de sex, iar celălalt nu? Există câteva opțiuni care corespund diferitelor moduri de a face dragoste.

Să presupunem că în această seară vă simțiți excitat, dar iubita nu. Desigur, dacă ea este interesată, vă poate mângâia manual sau oral. Dacă nu are dispoziție pentru aceasta s-ar putea să-și dorească doar să vă atingă sau să vă țină în brațe. Dacă nu își dorește nici aceasta s-ar putea să vrea să experimentați atingeri nesexuale. Puteți schimba o cantitate foarte mare de energie, puternică și vindecătoare prin faptul de a vă ține în brațe sau prin atingere reciprocă (Una dintre opțiuni este Meditația Atingerii din capitolul VII).

Dacă interesul dumneavoastră vizează în principal sexul, iar iubita nu este interesată, puteți să vă autostimulați. Rețineți, cu toții avemîn interior atât aspecte yin, cât și yang. Actul amoros realizat de unul singur sau uniunea acestor două aspecte constituie părți esențiale ale practicii taoiste. Michael Winn explică: "Este posibil să folosim energia sexuală a organelor genitale, a rinichilor și energia emoțională a inimii prin meditație. Această practică meditativă, cunoscută ca fiind metoda apei și a focului, vă va permite realmente să faceți dragoste în interior și chiar să aveți un orgasm de nivel mai înalt, unul care dizolvă granițele dintre corpuri și spirite. Această practică are de asemenea multe alte beneficii pentru sănătate și era recomandată tradițional ca metodă de vindecare a corpului și a sufletului.

Datorită stigmatului social asupra masturbării, mulți oameni sunt stânjeniți să se autostimuleze atunci când altcineva, inclusiv partenera lor, este de față. Totuși, dacă această parte naturală a sexualității umane este discutată într-un dialog sexual deschis, veți afla că vă puteți armoniza nevoile sexuale individuale cu mare ușurință și veți descoperi o mare plăcere.

## INTEGRAREA ENERGIEI SEXUALE ÎN VIAȚĂ

Adesea, oamenii se orientează către sex deși tot ceea ce au nevoie cu adevărat este o atingere iubitoare. Așa cum arăta un bărbat cu orgasme multiple: "Cea mai mare descoperire pentru mine a fost că pot să fac dragoste cu cineva fiind îmbrăcat, doar

împărtășind energie. Este un sentiment foarte sexual să atingi și să ții mâinile iubitei, să simți energia sexuală curgând între trupuri. Aceasta înseamnă de fapt libertate sexuală, deoarece sexul nu este doar ceva în care să te angajezi periodic. Sexualitatea este integrată în întreaga viață adăugând culoare, intensitate, interes și pasiune tuturor lucrurilor".

Dacă sunteți un părinte care urmărește să rezolve atât cerințele carierei, cât și ale familiei sau o persoană care are o carieră extrem de solicitantă, energia amplificată ce rezultă din practica Kung-Fu-ului Sexual vă va ajuta să evitați să vă epuizați. Cerințele crescânde ale muncii și ale familiei în viețile noastre suprastresate, suprasolicitate și supradeterminate sunt suficiente pentru a epuiza pe oricine. Odată ce veți fi capabil să vă cultivați energia atât în dormitor, cât și în afara lui veți descoperi că aveți mai multă energie decât ați crezut vreodată.

## Fanteziile erotice

Mulți experți sexuali recomandă să avem o viață fantezistă activă. Într-adevăr, fanteziile vă pot ajuta să generați energie sexuală atunci când vă autostimulați. Totuși, când sunteți cu iubita există un oarecare pericol în faptul că vă bazați numai pe fanteziile sexuale. Schimbul de energie yin și yang cu iubita este real, nu imaginar. Dacă vă focalizați atenția sexuală asupra unui iubit ideal sau asupra unei imagini pornografice, nu veți reuși să simțiți fluxul profund de energie dintre voi. Fanteziile vă împiedică să rămâneți în prezent și să apreciați ceea ce este fantastic în iubita reală și în posibilitățile voastre de a experimenta împreună culmile extazului.

### RITMURI NATURALE

În final, amintiți-vă să conștientizați ritmurile naturale ale corpului și ale naturii. Evitați să faceți dragoste după o masă copioasă. După ce ați mâncat, corpul trebuie să-și focalizeze sângele și energia asupra digestiei. Când ați terminat masa, trebuie să fiți sătul, nu îmbuibat și să rămâneți puțin flămând (pe măsură ce mâncarea se așază, vă veți simți plin). Când terminați actul



amoros trebuie să fiți de asemenea satisfăcut, dar nu saturat și să vă mai rămână puțină dorință (pe măsură ce energia se distribuie în corp, vă veți simți mulțumit).

Dacă sunteți bolnav, amintiți-vă să faceți dragoste în postura în care femeia este deasupra, astfel încât să puteți primi de la ea energie vindecătoare și amintiți-vă de anotimpurile naturii. Plantele și animalele se reproduc întotdeauna primăvara. Deși oamenii sunt unici prin capacitatea lor de a face dragoste pe întreaga durată a anului, nu vă așteptați să fiți la fel de activi sexual toamna și iarna, cum sunteți primăvara și vara.

Kung-Fu-ul Sexual vă oferă potențialul pentru o viață sexuală multiorgasmică dincolo de ceea ce au reușit cei mai mulți oameni în viețile lor sexuale. Dar aceasta nu înseamnă că trebuie să atingeți culmile orgasmului de fiecare dată când sunteți intim cu partenera. Ascultați ritmurile corpului și ale dorinței.

### EVITAȚI SĂ RIDICAȚI PREA MULT ȘTACHETA

De fiecare dată când o nouă posibilitate sexuală este prezentată cititorilor occidentali, ștacheta sexuală tinde să se ridice. Odată ce au fost "descoperite" orgasmele feminine, cuplurile se așteptau să aibă orgasme simultane. Când unele femei au descoperit că pot fi multiorgasmice și că au puncte G, toate femeile și-au dorit să aibă orgasme multiple și puncte G. Fiecare bărbat are potențialul de a deveni multiorgasmic și de a experimenta orgasme ale întregului corp, dar nu orice bărbat va dori să le experimenteze de fiecare dată. Evitați să generați așteptări de performanță și anxietate de performanță. Tehnicile sexuale pe care le prezentăm sunt numite *dragoste tămăduitoare*. Dacă vă focalizați asupra iubirii și vindecării pentru amândoi, restul va veni de la sine.

## "NU" dragostei libere

Monogamia s-a întors, chiar și numai din precauții de sănătate. Monogamia înseamnă mult mai mult decât o cerință împovărătoare a vremurilor. Cu partenerul potrivit ea poate

constitui un creuzet pentru procese alchimice mult mai puternice ale plăcerii fizice, intimității emoționale și creșterii spirituale.

Dacă acumularea fără discernământ a energiei sexuale ar fi fost scopul Kung-Fu-ului Sexual ar fi fost cel mai bine să vă culcați cu cât mai multe persoane și să schimbați energie cu toate aceste persoane. De fapt, există texte străvechi care recomandă acest gen de practică. Dar nu este importantă doar cantitatea de energie sexuală pe care o aveți, ci și calitatea acesteia. Scopul Kung-Fu-ului Sexual este de a transforma energia sexuală în energii mult mai subtile și mai rafinate ale inimii, minții și spiritului.

## ENERGIA SEXUALĂ ŞI EMOŢIILE

Dacă faceți dragoste cu persoane care au foarte multe emoții negative (furie sau tristețe), le veți interioriza emoțiile. *Indiferent cât de mult "lipici" puneți între voi doi, veți schimba întotdeauna energie emoțională și spirituală (ca și sexuală).* Deci evitați să vă violați integritatea emoțională și spirituală făcând sex cu cineva pe care nu-l respectați sau nu-l iubiți. Prin alegerea partenerului de viață, vă alegeți practic destinul spiritual.

În realitate bărbații (și femeile) care nu au găsit un partener iubitor sau o parteneră iubitoare au impulsuri sexuale care necesită satisfacere – o "mâncărime care trebuie să fie scărpinată". Dacă aceasta este situația dumneavoastră este mai bine să practicați cultivarea solo și să învățați singur să circulați și să transformați energia. Această perioadă de antrenament vă va permite să ridicați nivelul propriei energii interioare; în cele din urmă veți atrage un partener la fel de conștient și de matur. Dacă faceți sex cu cineva pe care nu-l iubiți, energiile dumneavoastră vor fi în dizarmonie și fie vă va secătui, fie vă va cauza dezechilibre. Din același motiv trebuie să faceți dragoste cu iubita numai când simțiți cu adevărat dragoste pentru ea.

Destul de puțini bărbați descoperă că sunt atrași sau interesați să aibă o relație cu mai multe femei. Totuși, puțini bărbați pot să iubească mai mult decât o femeie în același timp și să simtă o bucurație autentică. Dacă credeți că puteți, fiți pregătit să cheltuiți o mare cantitate de efort încercând să transformați și să echilibrați



energiile femeilor respective.

Rețineți! Energia sexuală amplifică orice emoție pe care o simțiți. Sexul este cel mai puternic instrument pentru a cultiva o relație, pentru a ne uni viețile, dar poate fi de asemenea o armă teribilă care poate crea răni dureroase și poate lăsa cicatrici de durată. Așa cum au învățat mulți dintre cei care au trăit revoluția sexuală în anii '60 nu există "dragoste liberă": cunoașterea sexuală necesită un preț mare și trebuie să fie împărtășită adecvat.

## Ce să le spunem fiilor noștri

Probabil că nu vi s-a spus despre Kung-Fu-ul Sexual atunci când erați în creștere și învățați despre sexualitate. Puțini sunt atât de norocoși. Cei mai mulți băieți învață foarte puțin despre sexualitate și practic nimic util. Ei sunt lăsați să bâjbâie în întuneric după intimitatea și plăcerea sexuală. Așa cum explica un bărbat cu orgasme multiple: " Pentru mine descoperirea sexualității taoiste a fost ca și cum aș fi ajuns în sfârșit la informațiile și ghidarea pe care simțeam că ar fi trebuit să le primesc de la început. Ea constituie modul autentic de a face dragoste, iar modul vechi de a face dragoste pare atât de ridicol, stânjenitor și egoist ". Aveți o șansă să vă ajutați fiul, salvându-l de la foarte multe trăiri de teamă și frustrare pe care le considerăm greșit ca fiind o parte inevitabilă a creșterii.

## S-A TERMINAT CU PĂSĂRILE ŞI ALBINELE

Ambii părinți joacă un rol important în educarea fiilor și fiicelor lor, dar aceasta fiind o carte pentru bărbați, ne vom focaliza în special asupra tatălor și fiilor, deși mult din ceea ce vom spune se aplică la fel de bine și mamelor și fiicelor. Când oamenii se gândesc la discuțiile despre sex dintre tați și fii, se raportează de obicei la faimoasele discuții de la bărbat la bărbat despre păsări și albine care au loc când băiatul ajunge la vârsta potrivită. Copii cresc astăzi mult mai repede astfel încât orice discuție despre păsări și albine devine rapid inutilă – dacă genul acesta de discuții au fost vreodată utile. Adolescența este o perioadă mult prea târzie

în dezvoltarea fiilor noștri pentru debutul dialogului despre sexualitate.

Dacă reușiți să mențineți o relație deschisă cu fiul dumneavoastră, o astfel de discuție nu va fi niciodată necesară. Curiozitatea copiilor în legătură cu sexualitatea începe devreme, iar sexualitatea lor debutează și mai devreme. Orice om care a asistat la scena în care un băiețel își atingea sau trăgea penisul și scrotul (uneori chiar foarte tare!) știe că aceasta nu reprezintă doar un simplu experiment. Copilul resimte plăcere, o plăcere mai mare decât cea pe care o primește atunci când se trage de degete.

Bebelușii sunt ființe sexuale sau, mai bine spus, ființe senzuale, deoarece în general asociem sexualitatea cu stadii mai târzii ale dezvoltării. Totuși, plăcerea lor fizică și sexuală nu poate fi negată – oricât de mult am încerca să facem aceasta. Freud numea senzualitatea infantilă "perversitate polimorfă" . Dar nu este nimic pervers în ea, cu excepția propriei noastre încercări de a o reprima. Modul în care răspundeți la întrebările și explorările fiului în legătură cu propriul corp și cu corpul lui îl va învăța foarte mult despre sexualitate. *Dezvoltarea unei relații sănătoase, iubitoare cu propria sexualitate, încurajarea lui să dezvolte o aceeași atitudine față de sexualitate este primul lucru pe care îl puteți face pentru fiul dumneavoastră.*

## RELAȚIA CU IUBITA

Copii învață de asemenea foarte mult despre intimitate privindu-și părinții. Modul în care vă veți trata soția sau partenera va fi un model pentru modul în care fiul dumneavoastră va trata fetițele și mai târziu femeile. A învăța despre sexualitate înseamnă de fapt, a învăța despre sex-roluri, despre comunicare, despre iubire. *Modelul pe care i-l oferiți va avea un impact mult mai mare asupra lui decât ceea ce îi spuneți*, deci rețineți că îl învățați permanent – atât atunci când țipați unul la celălalt, cât și atunci când vă țineți de mâini.

În cultura noastră ne îngrijorăm atunci când copii își privesc părinții manifestându-și iubirea reciprocă, dar nu este nimic greșit



în faptul că ei asistă la aceste expresii de dragoste. De fapt, ar putea să fie o problemă atunci când ei *nu* asistă la astfel de exprimări afectuoase. Absența lor nu numai că îi face adesea pe copii să se întrebe dacă părinții lor se iubesc, dar îi și privează de modele de exprimare a afecțiunii cu propriile lor partenere. *Modelarea unei relații sănătoase și iubitoare cu partenera este al doilea lucru pe care-l puteți face pentru fiul dumneavoastră – ca să nu mai vorbim de faptul că o faceți pentru propriul cuplu.*

## RELAȚIA CU FIUL

Mulți bărbați devin mai implicați în îngrijirea copiilor decât au fost tații lor și aceasta duce în mod natural la relații tată-fiu mult mai afectuoase și iubitoare. Totuși, foarte mulți tați simt un anumit disconfort în exprimarea afecțiunii, în special a afecțiunii fizice, față de fiul lor – față de actul de a-i ține în brațe, a-i îmbrățișa sau de a-i săruta. Sau, dacă o fac atâta timp cât copiii sunt mici se opresc pe măsură ce băieții cresc. Mulți dintre acești bărbați nu au văzut niciodată aceste expresii afective la tații lor și nu au nici un model pentru modul în care să o exprime. Unii bărbații se îngrijorează că sunt prea afectuoși, că băieții lor vor deveni prea "moi", fătălăi sau homosexuali. Nu este nici o dovadă care să vină în sprijinul acestei temeri, dar este clar că homofobia din cultura noastră împiedică bărbații să se exprime afectuos unul față de celălalt și – mult mai tragic – față de fiii lor. În ultimii 10 ani o altă problemă a început să împiedice tații să-și exprime afecțiunea la modul fizic față de fiii și fiicele lor. Preocuparea legitimă pentru protecția copiilor față de abuzul sexual și incest a dus la suspectarea oricărei manifestări de afecțiune fizică masculină – din moment ce aproape toții făptașii sunt bărbați.

Atingerea este cea mai bazală dintre nevoile umane și unele studii demonstrează că bebelușii care nu au primit suficiente mângâieri, mor. Bebelușii nu sunt însă singurii care au nevoie să fie atinși. Fiii voștri au nevoie de atingeri iubitoarepe parcursul întregii vieți. Să nu fiți surprinși dacă băiatul dumneavoastră va trece prin stadii în care vă va refuza afecțiunea – în special în adolescență când fie va fi preocupat de ce vor spune prietenii săi,

fie va căuta să devină mai independent. Totuşi, dacă aţi menţinut o relaţie deschisă şi iubitoare cu el, această separare va fi doar temporară. Practicantul de arte marţiale şi actorul Chuck Norris îşi amintea una dintre cele mai mari bucurii în creşterea copiilor lui: "Una dintre cele mai mari mulţumiri ale mele de astăzi este că ei nu sunt stânjeniţi de faptul că eu îi sărut în semn de salut şi că vin de bunăvoie la mine pentru a-i sfătui sau ajuta dacă au probleme."

Afecţiunea fizică este doar o parte a unei relaţii iubitoare. Intimitatea emoţională şi respectul pentru fiii dumneavoastră sunt esenţiale pentru a menţine un dialog deschis. Norris, al cărui tată era alcoolic, explică modul în care el a căutat să prezinte un model de rol diferit: "Îmi doream ca fiii mei să ştie că eram acolo, că îmi păsa şi că eram întotdeauna în partea lor de teren. Sunt foarte apropiat de fiii mei. M-am jucat cu ei, le-am ascultat problemele, atunci când erau trişti şi am împărtăşit cu ei cea mai mare parte a evenimentelor majore, a crizelor şi succeselor din viaţa lor."[10] Faptul că vă veţi asculta fiul şi îi veţi permite să-şi exprime sentimentele şi temerile, va face ca el să vină către dumneavoastră. Dacă sunteţi dispus să-i ascultaţi durerea, el va fi deschis să vă împărtăşească şi întrebările referitoare la plăcere. *Construirea unei relaţii sănătoase, iubitoare cu fiul dumneavoastră este fără îndoială cel mai important lucru pe care îl puteţi face pentru el.*

## ÎMPĂRTĂŞIREA SEXUALITĂŢII TAOISTE CU FIII NOŞTRI

Deşi oamenii nu sunt niciodată prea bătrâni pentru a beneficia de Tao, cu cât mai devreme încep să practice, cu atât mai mult au de câştigat. Aceasta este valabil şi pentru fiii noştri. Dacă reuşiţi să le împărtăşiţi o parte din învăţăturile taoiste ale acestei cărţi, aceasta îi va ajuta să evite atât o foarte mare suferinţă, cât şi pierderea unei foarte mari cantităţi de energie.

Deoarece practicile sexuale sunt realizate doar în intimitate, fiul dumneavoastră nu poate învăţa din acţiunile dumneavoastră. Kung-Fu-ul Sexual este ceva despre care trebuie să-i spuneţi prin cuvinte – propriile cuvinte şi ale altora.



Cu mult înainte ca băieţii să devină interesaţi de sex, ei se confruntă cu energia sexuală. Băieţii (şi bărbaţii) intră în erecţie şi se excită din tot felul de motive - plictiseala printre altele. Vă amintiţi acele nebunii din timpul orei de matematică? Un bărbat cu orgasme multiple îşi descria experienţa: "Fiul meu m-a chemat într-o dimineaţă în baie şi mi-a spus că nu poate să facă pipi. Am intrat în baie şi am observat că avea o erecţie care îl împiedica să urineze. L-am învăţat Ridicarea Rece, care l-a ajutat de atunci înainte să-şi controleze energia sexuală." Băieţii sunt adesea torturaţi de incapacitatea lor de a înţelege şi de a controla energia sexuală. Dacă vă puteţi ajuta fiul să înţeleagă cum să canalizeze această energie vitală, îl veţi salva de la o enormă frustrare sexuală.

Totuşi tinerii nu sunt întotdeauna capabili să înţeleagă TAO. Doctorul Sun Ssu-Miao spunea în lucrarea *Priceless prescriptions* (Prescripţii de nepreţuit): "De obicei când un bărbat este la vârsta tinereţii nu înţelege TAO. Chiar dacă aude sau citeşte despre el, el nu este dispus să creadă în el şi nici nu practică. Atunci când va atinge vârsta bătrâneţii, a vulnerabilităţii, va realiza totuşi semnificaţia lui TAO. Adesea este însă prea târziu pentru a beneficia plenar de el."

Puteţi aştepta o ocazie când fiul va apela la sfatul dumneavoastră sau îi puteţi da materiale să citească, explicându-i că v-aţi fi dorit să citiţi despre aceste practici atunci când eraţi de vârsta lui. Dacă lăsaţi această carte la îndemâna lui, s-ar putea să descoperiţi că o citeşte din proprie iniţiativă, dar este important ca el să realizeze că nu trebuie să se închidă în dormitor sau în baie pentru a o citi. S-ar putea să fiţi preocupat de faptul că el ar trebui să nu citească cărţi de acest gen, care se referă exclusiv la sexualitate, până când nu atinge vârsta potrivită. *Dar vârsta potrivită este de fapt atunci când el este suficient de curios pentru a dori să citească.* Fiţi sigur că el nu va citi decât atunci când este pregătit şi în acel moment va învăţa într-un fel sau altul despre sex.

## Sexualitate, secret şi Tao

Ar trebui să fie destul de clar până acum că taoismul, spre deosebire de alte tradiţii spirituale, ne încurajează să recunoaştem

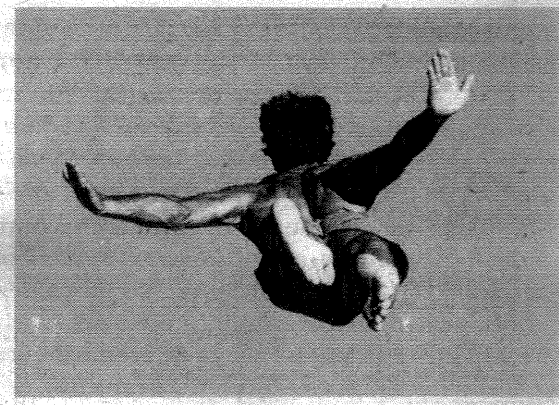
faptul că suntem întrupați (adică *în trup*) și că sexualitatea este o parte vitală a ființei noastre. Pentru cei mai mulți occidentali care au învățat să se rușineze de corpul lor, aceasta este o idee revoluționară. Ironia este că cultura occidentală excită la fel de mult pe cât condamnă. *Deci, pentru cei mai mulți oameni care sunt învățați să utilizeze sexul pentru a vinde orice, de la bere până la automobile, ideea că sexul este o practică spirituală este la fel de revoluționară.*

În această carte am dorit să explicăm învățăturile taoiste despre dragoste și actul amoros, precum și modul în care ele pot fi utilizate de oamenii de astăzi. Dacă nu faceți decât să practicați tehnicile din această carte, viața vi se va îmbogăți cu siguranță. Totuși, am fi superficiali dacă nu am explica faptul că sexualitatea este doar o parte a practicii taoiste, că există învățături și exerciții la fel de puternice pentru a cultiva corpurile, emoțiile, mintea și spiritul și în afara dormitorului.

Tradițiile medicale ale taoismului cunoscute în Occident ca medicină și acupucuntură chineză au ajutat mulți oameni să-și redobândească sănătatea: Chi-Kung și Tai-Chi au constituit baza artelor marțiale interioare, cunoscute acum în întreaga lume; iar textul filosofic esențial al taoismului, TAO-TE-KING, este una dintre cele mai traduse și mai citite opere literare din întreaga lume. În plus, în ultimii 20 de ani, arta dormitorului a început să transforme viețile oamenilor de pe întreg cuprinsul globului. *Taoismul are de oferit foarte multă înțelepciune practică – înțelepciune care poate ajuta oamenii de orice religie să trăiască o viață sănătoasă și plină de sens.*

Așa cum menționam în Introducere, Mantak Chia și soția sa, Maneewan, au dezvoltat sistemul numit Tao al Vindecării și au scris numeroase cărți, explicând părțile variate ale acestui sistem sănătos. Există mai mult de 300 de instructori de Tao al Vindecării în orașele din întreaga lume care vă pot ajuta în practică. Dacă sunteți interesați și de alte aspecte ale practicii va trebui să citiți și alte lucrări de Tao al Vindecării. Dacă împreună cu iubita sunteți în mod special interesați să citiți mai mult despre practicile sexuale, puteți citi cărțile mai avansate ale lui Mantak Chia: "Secretele taoiste ale iubirii: Cultivarea energiei sexuale ale iubirii" și





"Dragostea vindecătoare prin Tao: Cultivarea energiei sexuale feminine". Există de asemenea multe cărți excelente și mulți instructori care predau practicile taoiste care nu au legătură cu Tao al Vindecării. Taoismul nu caută să convertească. Este mai puțin răspândit decât alte mari tradiții ale lumii, dar dacă veți căuta maeștrii îi veți găsi.

Filosofia și practicile pe care vi le-am prezentat în această carte au fost timp de milenii păstrate secrete și erau transmise doar de la maestru la discipol după ani întregi de antrenament. Noi le-am prezentat aici pentru că credem că cultura umană poate beneficia de pe urma lor. Confuzia carnală este doar una dintre multele dileme cu care ne confruntăm astăzi, dar pe măsură ce ne vom vindeca ființa și relațiile, vom începe să vindecăm planeta însăși – deoarece suntem la fel de mult o parte a naturii cum este și natura o parte a noastră.[11] Credem că această vindecare trebuie să înceapă în dormitor deoarece aici este concepută următoarea generație. Umanitatea se perpetuează prin dragoste și sex. *Prin iubire și prin actele amoroase, puterea transformării este cea mai mare.*

Totuși, aceste învățături nu trebuie să fie luate mai puțin în serios sau valorificate mai puțin dacă nu plătim neapărat pentru ele un milion de piese de aur sau dacă nu studiem un deceniu întreg cu un maestru pentru a ni le preda. Bucurați-vă de ele și ele vă vor răsplăti în multe moduri. Citiți, recitiți, practicați-le și împărtășiți-le cu alții. *Cu cât mai multă plăcere veți dărui, cu atât mai multă plăcere veți primi. Cu cât mai mult veți vindeca, cu atât mai mult veți fi vindecat. Acesta este adevăratul secret al sexualității taoiste.*

## NOTE

### INTRODUCERE

1. Citind aceste relatări, Herant Karchadourian, M.D., autor al lucrării *Fundamentals of Human Sexuality* (*Fundamentele sexualităţii umane*), concluziona: "Vechii chinezi au înţeles foarte clar distincţia dintre orgasmul cu ejaculare şi cel fără ejaculare. Cei care stăpâneau arta de a-l atinge pe acesta din urmă evitau perioada refractară (altfel spus, nu îşi pierdeau erecţia), ceea ce le permitea să se angreneze în acte amoroase prelungite, având multiple orgasme fără ejaculare." (p. 292)

2. Conducând studiile sale faimoase asupra sexualităţii masculine, Kinsey a descoperit că "orgasmul poate să aibă loc fără emisia spermei... Aceşti bărbaţi experimentează orgasme reale care sunt uşor de recunoscut, deşi ele au loc fără ejaculare." (vezi Kinsey et al., *Sexual Behavior in the Human Male – Comportamentul sexual la bărbat*, p. 158-159)

3. Natalie Angier, New York Times, Dec.3, 1992, p.1.

### CAPITOLUL 1: DOVADA SE AFLĂ ÎN PANTALONI

1. Mulţi dintre cei care au negat potenţialul multi-orgasmic al ărbatului au confundat orgasmul cu ejacularea. William Masters şi irginia Johnson înşişi, pionieri în cercetările în domeniul sexualităţii, ntitulau unul dintre capitolele lucrării lor, *Human Sexual Response Răspunsul sexual uman*), "The Male Orgasm (Ejaculation)" "Orgasmul (Ejacularea) la bărbat"). În cercetările lor, ei au descoperit ă doar câţiva subiecţi păreau să fie capabili de orgasme repetate *după e ejaculaseră*. Cu toate acestea, Katchadourian explică: "Dovezi mult ai recente sugerează că orgasmul multiplu nu mai este atât de rar acă bărbatul trăieşte orgasmul fără ejaculare." Chiar şi Masters şi hnson distingeau în cele din urmă orgasmul privit ca "set de contracţii usculare ritmice, spontane, în zona pelviană şi în orice altă parte a rpului care deblocând tensiunea sexuală acumulată şi trăirile entale care însoţesc experienţa", şi ejaculare, considerată ca fiind



doar "eliminarea spermei." *Sexualitatea taoistă a învăţat dintotdeauna bărbaţii să aibă orgasme multiple, şi nu ejaculări multiple.*

2. Şcoala psihoterapeutică Reich-iană distinge între *climax*, care constă în contracţii musculare care se produc în organele genitale, şi *orgasm*, care se defineşte prin contracţii care se răspândesc în întregul corp. Deşi această distincţie este utilă în separarea climaxului (şi a orgasmului) de ejaculare, ea pare totuşi prea rigidă. Pe continuumul plăcerii sexuale, linia de demarcaţie între climax şi orgasm este adesea estompată. Deci, în această carte, noi vom vorbi despre climax (sau contracţii genitale) ca despre un aspect al orgasmului.

3. Dunn şi Trost, "Male Multiple Orgasms: A Descriptive Study" ("Orgasmul multiplu masculin: studiu descriptiv"), în *Archives of Sexual Behavior* (*Arhivele comportamentului sexual*), p.382.

4. Cercetările au fost publicate în revista *Nature*. Voorhies scrie: "Sexul şi moartea sunt două aspecte fundamentale ale vieţii , dar foarte puţin înţelese. Ele sunt adesea considerate a fi legate unul de celălalt, deoarece reproducerea necesită o deviere a resurselor limitate ale creşterii şi menţinerii somatice (corporale). Această deviere la animalele împerecheate, numită adesea cost al reproducerii, este de obicei exprimată prin reducerea duratei de viaţă a animalelor... Reducerea duratei de viaţă pare să fie determinată de producţia suplimentară de spermă şi nu de activitatea fizică a împerecherii. Această concluzie este sprijinită de observarea faptului că o reducere a producţiei de spermă a crescut durata de viaţă cu aproximativ 65%, atât la animalele masculine, cât şi la cele hermafrodite...Aceasta contrazice presupunerea biologilor referitoare la faptul că ouăle mari sunt mai costisitoare decât cele mici în producerea de spermă." Wayne A. Van Voorhies, "Production of Sperm Reduce Nematodes Lifespan" (Producţia de spermă reduce durata de viaţă a viermilor nematozi), *Nature*, 360, (3 decembrie 1992), p. 456-458.

### CAPITOLUL II: CUNOAŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI

1. Medicina occidentală a identificat de asemenea: a) O fază latentă (de umplere); b) Stadiul umflării (al dilatării); c) Stadiul erecţiei; şi d) Stadiul erecţiei rigide. Uneori se adaugă şi stadiul preerectil şi stadiul posterectil.

2. Unele studii recente au ridicat atras atenția asupra faptului că vasectomia ar putea să fie strâns legată de cancerul de prostată. Problema nu este pe deplin elucidată, dar Dr. Stuart S. Howards scria în *Western Journal of Medicine*, "Posibila legătură dintre vasectomie și cancerul de prostată trebuie privită cu un oarecare scepticism, dat fiind faptul că alte două studii, dintre care unul pe termen lung, nu a găsit nici o dovadă în acest sens. În plus, nu există o explicație biologică plauzibilă a relației dintre vasectomie și cancerul de prostată." (vol. 60, nr.2 (Februarie 1994):166) Deoarece medicii nu cunosc încă ce anume determină cancerul de prostată, este foarte dificil pentru medicina occidentală să explice o eventuală legătură între acesta și vasectomie.

3. Mulți observatori sceptici ai sexualității orientale au confundat ejacularea retrogradă cu abținerea de la ejaculare prescrisă de taoiști.

## CAPITOLUL III: CUM SĂ DEVII UN BĂRBAT CU ORGASME MULTIPLE

1. Geneza 38:8-10. Conform legii biblice, când un bărbat murea fără să fi avut copii, fratele său avea responsabilitatea de a o lăsa însărcinată pe soția acestuia, pentru a continua linia fratelui său.

2. În Occident, medicina și moralitatea au fost adesea puse în legătură, într-un mod nefericit. Începând cu anul 1758, când a fost publicată lucrarea *Onania, or a Treatise upon the Disorders Produced by Masturbation*, a medicului elvețian S.A. Tissot, medicina occidentală și în special psihiatria au susținut că masturbarea duce la boală psihică. Cele mai multe argumentații aveau la bază observația că pacienții cu probleme mentale se masturbau. Nimeni nu și-a pus problema că autostimularea (termenul *masturbare* este deja compromis, cel puțin în limba română, conferindu-i-se de obicei un sens înjositor, animalic, care ne îndepărtează foarte mult de adevăratul scop al practicilor sexuale taoiste – conștientizarea și controlul propriei energii sexuale – n.t.) ar putea fi o parte naturală (dezinhibată) a sexualității umane și că atât persoanele normale, cât și cele anormale se masturbează, la fel cum atât persoanele normale, cât și cele anormale mănâncă și dorm. (Conform lui Tao, ejacularea excesivă, atât la persoanele normale, cât și la cele anormale duce la "brain drain" – "secătuirea creierului"). În cartea sa *Psychopathia sexualis*, apărută în anul 1892, Richard von Kraft Ebbing, unul



dintre cei mai mari psihiatri ai acelor timpuri, ajungea până la a spune că orice act sexual care nu are drept scop reproducerea este anormal și bolnav.

3. M. Hunt, *Sexual Behavior in the 1970s* (Comportamentul sexual în anii 70) și R. Levin; A. Levin, "Sexual pleasure" ("Plăcerea sexuală"), Redbook (septembrie, 1975), 51-58, citați în Zilbergeld, *The New Male Sexuality*, p.128.

4. Cercetătorii concluzionau: "autostimularea este asemeni utilizării literaturii erotice și a fanteziilor erotice – și nu o supapă ce intră în componența unui stil de viață sexuală activă." Vezi Michael et al., *Sex in America*, p. 158-165.

5. Cu tehnologia modernă, putem observa astăzi activitatea crescândă a spermei odată cu excitarea sexuală. Pornind de la o relativă imobilitate, spermatozoizii încep să-și miște cozile din ce în ce mai repede, ajungând la viteze fenomenale. Această energie mecanică este una dintre cele mai evidente surse de energie sexuală pentru bărbați.

## CAPITOLUL IV: SĂ CUNOAȘTEM FEMEIA

1. Anthony Pietropinto și Jaqueline Simenaut, *Beyond the Male Myth* (New York: Signet, 1977), citați în Brauer și Brauer, *The ESO Ecstasy Program*, p.27.

2. Barbach, *For Each Other* (Unul pentru celălalt), p.66, Vezi și Belzer, Whipple și Moger, "On Female Ejaculation" ("Asupra ejaculării feminine").

3. Sigmund Freud, fondatorul psihologiei moderne și un teoretician strălucit a greșit foarte mult în această privință. În 1920, el afirma despre clitoris că este o versiune inferioară a penisului și că femeile au de aceea ceea ce el a numit "invidia penisului". El concluziona că femeile care au orgasme clitoridiene sunt imature din punct de vedere sexual și "femeile adevărate" au orgasme vaginale. Destul de complicat, nu-I așa? Din nefericire, această părere a rezistat până în anul 1953 când Kinsey a salvat orgasmul clitoridian de la stigmatul imaturității, demonstrând că jumătate dintre femeile intervievate ajungeau la orgasm prin stimularea clitorisului și că nu exista nici o dovadă că acestea erau mai puțin mature decât femeile care aveau orgasme prin stimulare vaginală.

## CAPITOLUL V: CUM SĂ DEVENIŢI UN CUPLU CU ORGASME MULTIPLE

1. Cu certitudine, în dormitoarele chinezești existau relații de putere, iar instituția poligamiei, cu soții și concubine multiple, în rândul nobilimii, era legată de dinamica puterii. În plus, multe dintre textele taoiste târzii descriu bătălia sexelor în dormitor, dar primele texte taoiste acordă mult mai multă atenție plăcerii (în special feminine) și sănătății ambilor parteneri.

2. I Ching, 1.5.

3. "Rata infecției pentru persoane din afara grupului de risc și a pertenerilor lor sexuali este estimată a fi de 1/100000.", Institutul pentru Studii avansate asupra sexualității umane, *Complete Guide to Safer Sex*, (*Ghid complet pentru sex protejat*) p.43.

## CAPITOLUL VI: SATISFACŢIE GARANTATĂ

1. Hartman și Fithian, p.157.

2. În anii 50, Alfred Kinsey arăta că trei sferturi dintre bărbați ejaculează cam la două minute după penetrare. Majoritatea femeilor au nevoie de mult mai mult decât de două minute pentru a experimenta orgasmul, ca să nu mai vorbim de orgasmele multiple. Douăzeci și cinci de ani mai târziu, *Redbook Reports of Female Sexuality*, raporta că trei sferturi dintre femeile intervievate aveau orgasme în mod obișnuit în timpul actului amoros și aveau nevoie de cel puțin șase până la zece minute de penetrare (Tavris și Sadd, *The Redbook Report of Female Sexuality*, New York: Delacorte Press, 1977). Conform unei cercetări naționale recente sponsorizate de Universitatea din Chicago, 86% dintre femeile și 79% dintre bărbații chestionați au spus că au făcut dragoste mai mult de 15 minute ultima dată când au făcut dragoste. 20% dintre bărbați și 15% dintre femei au afirmat că au făcut dragoste mai mult de 1 oră ultima dată când se angrenaseră într-un act amoros (Michael et al., *Sex in America*, p.136, tabel). Aceasta nu indică durata reală a actului sexual, dar aceste descoperiri sunt foarte departe de cele făcute de Kinsey cu cincizeci de ani în urmă asupra duratei extrem de scurte a actului sexual la americani.

3. Studiul se baza pe informația adunată de la 805 surori medicale dintre care 42,7% aveau orgasme multiple. Cercetarea a fost descrisă în *Psychology Today*, vol.25, nr.4 (iulie-august, 1992):14.



4. O companie cu profil medical a dezvoltat o metodă de biofeedback computerizat care utilizează un dispozitiv în formă de tampon care poate fi introdus în vaginul femeii pentru a-l măsura puterea contracțiilor vaginale. Acest minuscul computer costă peste o mie de dolari, dar tot ceea ce vă este necesar este un ou deloc scump, asemeni celor utilizate de milenii de femeile taoiste pentru a-și antrena mușchii vaginali.

5. Tradițiile sexuale orientale au recunoscut de foarte mult timp faptul că femeia poate ejacula. De mai bine de 20 de ani, ejacularea feminină a fost confirmată în laborator (vezi Ladas et al., *The G-Spot*), filmată și testată. Deși originile sale precise sunt neclare încă, analiza chimică a fluidului ejaculat feminin sugerează că acesta este similar celui emis de bărbat. (vezi capitolul IV)

6. Mead concluziona că dincolo de așteptările culturale asupra orgasmului, femeile Arapash nu trăiau de fapt orgasme. Ar mai exista o posibilă explicație: femeile Arapash ar putea experimenta ceea ce noi numim în laboratoarele noastre occidentale orgasm fără a-l numi astfel. Acesta este de altfel și cazul multor femei occidentale, așa cum a arătat Lonnie Barbach.

7. Barbach, *For Each Other*, p. 71.

## CAPITOLUL VII: ÎNAINTE DE A CHEMA INSTALATORUL - problemele sexualităţii masculine

*1. The Secrets of the Jade Chamber*, (*Secretele camerei de jad*) citat în Jolan Chang, *The Tao of Love and Sex* (*Tao al iubirii și sexualității*), p.79.

2. Tanagho și McAninch, *Smith's General Urology – Urologia generală a lui Smith*, (Collins et al., 1983; Legros, Mormont și Servais, 1978; Montague et al., 1979; Spark, White și Connoly, 1980), p.700.

3. Există unele tratamente, cum ar fi dispozitive de constricție în vid, injecții intravenoase vasodilatatorii și proteze peniene care permit bărbaților cu probleme sexuale cu origine organică să poată avea totuși erecții.

4. Cercetările asupra măririi penisului nu sunt în nici un caz noi. Într-un roman chinez clasic din secolul al XVII-lea, *The Carnal Prayer Mat*, Li Yu descrie implantarea chirurgicală a unui penis de câine pentru a crește mărimea penisului protagonistului. Fie că este vorba

despre o povestea adevărată, fie că este doar fantezia autorului, este foarte posibil să fi existat unii medici chinezi care, asemeni multora din zilele noastre, să fie mai mult motivați de bani decât de medicină. Fără îndoială, existau și bărbați care, asemeni celor de astăzi, sperau să-și amplifice "bărbăția" sub cuțit.

5. Soții Brauer citează de asemenea un studiu realizat în Anglia în 1975 care arăta o creștere permanentă a lungimii și grosimii penisului după ce bărbații practicau exerciții specifice.

6. Cercetarea lui Niels Skakkebaek și "mărturia" lui Louis Guilette au fost prezentate într-un articol din *Newsweek*, intitulat "The Estrogen Complex" (21 Martie, 1994, p.76).

7. Tanagho și McAninch, *Smith's General Urology*, p. 677.

## CAPITOLUL VIII: SA FACEM DRAGOSTE ÎNTREAGA VIAȚĂ

1. Kinsey et al., *Sexual Behavior in the Human Male*, p.226.

2. Winn și Newton, 1982. Citați de Katchadourian, *Fundamentals of Human Sexuality*, p. 385.

3. Mai mult de 75% dintre bărbații cu vârsta cuprinsă între 61 și 71 de ani făceau dragoste cel puțin o dată pe lună, 37% dintre cei între 61-65 ani și 28% dintre cei între 66-75 ani aveau acte amoroase cel puțin o dată pe săptămână. Printre cei cu vârsta între 66-71 ani 10% pretindeau că *nu* au dorință sexuală. *Consumer Reports* a intervievat 4.246 de bărbați și femei. Date citate în Katchadourian, *Fundamentals of Human Sexuality*, p. 385.

4. Dunn și Trost, *Male Multiple Orgasm*, p. 385.

5. Masters și Johnson, Human Sexuality Inadequacy. Boston: Little, Brown, 1970.

6. Ann Landers a condus un studiu asupra a 141.000 de bărbați și femei cu vîrsta cuprinsă între 17 și 93 de ani. Ea a găsit că 82% dintre subiecți resimțeau sexul după căsătorie ca fiind mult mai puțin plăcut. Citat în Brauer și Brauer, The ESO Ecstasy Program, p. 4.

7. Zilbergeld, *The New Male Sexuality*, p. 375.

8. Kinsey et al., *Sexual Behavior in the Human Male*, p. 579.

*9. Time*, 15 Februarie 1993, p. 39. Helen Fischer, autoarea lucrării *Anatomy of Love* (*Anatomia dragostei*), spunea despre endorfine: "Iată de ce ne simțim atât de oribil când suntem abandonați sau când



cineva drag moare. Nu ne mai luăm doza zilnică de narcotice (endorfine – n.t.)."

10. Chuck Norris, *The Secret of Inner Strength* (Secretul puterii interioare) – Charter, 1989 – p. 163-164, citat de Zilbergeld, The New Male Sexuality, p. 573. Cartea lui Bernie Zilbergeld conține o superbă discuție referitoare la ce pot face tații pentru fiii lor. El dezbate problema mult mai pe larg decât am făcut-o noi aici și formulează sugestii valoroase pentru tații care încearcă să suplinească anii de înstrăinare dintre ei și fiii lor și absența, cât și pentru tații divorțați.

11. Conform lui Tao, contracția și expansiunea, pulsația pe care o numim orgasm, se produc permanent în Univers. De aceea, orgasmul este adesea resimțit ca o experiență "oceanică", ce ne face să ne simțim ca fiind una cu Universul. Motivul pentru care ne simțim una cu el, este că în acele momente suntem într-adevăr una cu el.

**Apendice**

## Cărți și instructori în Tao al Vindecării

Practicile sexuale descrise în această carte fac parte dintr-un sistem închegat de dezvoltare fizică, emoțională și spirituală numit Tao al Vindecării, care se bazează pe principiile practice ale tradiției taoiste. Vă prezentăm în continuare o listă de alte lucrări de Tao al Vindecării scrise de Mantak Chia :

### Cărți de Tao al Vindecării

**Awaken Healing Energy Through the Tao* (Trezirea energiei vindecătoare prin Tao)

**Awaken Healing Light of the Tao* (Trezirea luminii vindecătoare a lui Tao)

**Bone Marrow Nei Kung: Iron Shirt Chi Kung III* (cu Maneewan Chia)

**Chi Nei Tsang: Internal Organ Chi Massage* (cu Maneewan Chia)

** Chi Self-Massage: The Taoist Way of Rejuvenation*

**Fusion of the Five Elements I* (cu Maneewan Chia)

**Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy* (cu Maneewan Chia)

**The Inner Structure of Tai Chi: Tai Chi Kung I* (cu Juan Li)

** Iron Shirt Chi Kung I: Internal Organs Exercise*

**Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* (cu Michael Winn)

** Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*

### Instructori de Tao al Vindecării

Există mai mult de trei sute de instructori în Tao al Vindecării în întreaga lume care organizează cursuri și seminarii în domenii variate, de la Kung Fu Sexual până la Tai-chi și chi-kung. Pentru informații suplimentare referitoare la instructori și la cursurile organizate în zona dumneavoastră, contactați Healing Tao Center, 1205 O'Neill Highway, Dunmore, PA 18512 (telefon 717-348-4310; fax 717-348-4313) sau International Healing Tao Center, 274 Moo 7, Laung Nua, Doi Saket, Chiang Mai 50220, Thailand (telefon 66-53-495-596; fax 66-53-495-852).

## Bibliografie selectivă


*Anand, Margo, *The Art of Sexual Ecstasy: The path of Sacred Sexuality for Western Lovers*, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989;

*Barbach, Lonnie, *For Each Other: Sharing Sexual Intimacy*, New York: Anchor Books, 1983;

*Belzer, E.; B. Whipple; W. Moger, "On Female Ejaculation", *Journal of Sex Research* 20 (1984): 403-406;

*Brauer, Alan P., Donna J. Brauer, *ESO: The New Promise of Pleasure for Couples in Love*, New York: Warner Books, 1983.

*Brauer, Alan P., Donna J. Brauer, *The ESO Ecstasy Program*, New York : Warner Books, 1990.

*Chang, Jolan, *The Tao of Love and Sex: The ancient Chinese Way to Ecstasy*, New York: E.P. Dutton, 1977.

*Chang, Jolan, *The Tao of Loving Couple: True Liberation Through the Tao*, New York: E.P. Dutton, 1983.

*Chang, Stephen T., *The Tao of Sexology: The Book of Infinite Wisdom*, San Francisco: Tao Publishing, 1986.

*Chu, Valentin, *The Yin-Yang Butterfly: Ancient Chinese Sexual Secrets for Western Lovers*, Los Angeles: Jeremy P., Tarcher, 1993.

*Dunn, M., Trost, J., „Male Multiple Orgasms: A Descriptive Study", *Archives of Sexual Behavior* 18, nr.5 (1989): 377-387 .

*Federation of Feminist Women's Health Centers, *A New View of a Woman's Body*. West Hollywood, CA: Feminist Health Press, 1991.

*Gray, John, *Mars and Venus in the Bedroom*, New York: Harper Collins Publishers, 1995.

*Hartman, William, Marilyn Fithian, *Any Man Can: The Multiple Orgasmic Technique for Every Loving Man*, New York: St. Martin's Press, 1984.

*Hite, Shere, *The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality*. New York: MacMillan, 1976.

*The Institute for Advanced Study of Human Sexuality, *The Complete Guide to Safer Sex*, Edited by Ted McIlvenna, Fort Lee, NJ: Barricade Books, 1992.

*Katchadourian, Herant, *Fundamentals of Human Sexuality*, 4th ed. New York> Holt, Rinehart and Winston, 1985.

*Keesling, Barbara, *How to Make Love All Night and Drive a Woman Wild*, New York: HarperCollins Publishers, 1994.

*Kinsey, Alfred C., Wardell B. Pomeroy, Clyde E. Martin, *Sexual Behavior in the Human Male*, Philadelphia: W.B. Saunders, 1948.

*Kinsey, Alfred C., Wardell B. Pomeroy, Clyde E. Martin, Paul H. Gebhard, *Sexual Behavior in the Human Male*, Philadelphia: W.B. Saunders, 1953.

*Ladas, Alice Kahn, Beverly Whipple and John D. Perry, *The G Spot and Other Recent Discoveries about Human Sexuality*, New York.

*Masters, William H., Virginia E. Johnson, and Robert C. Kolodny. *Masters and Johnson on Sex and Human Loving*. Boston> Little, Brown and Company, 1986, (Revised edition of *Human Sexuality*)

*Reich, Wilhelm, *The Function of the Orgasm,* Translated by Vincent R. Carfagno, New York: Farrar, Straus and Giroux, 1973.

*Reid, Daniel P. *The Tao of Health, Sex, and Longevity.* New York: Simion & Schuster, 1989.

*Schipper, Kristofer. *The Taoist Body.* Berkeley: University of California Press, 1993.

*Wilw, Douglas. *Art of the Bedchamber: The Chinese Sexual Yoga Classics Including Women's Solo Meditation Texts.* Albany: State University of New York, Press, 1992.

*Zilbergeld, Bernie. *The New Male Sexuality.* New York: Bantam Books, 1992.

CUPRINS

**Capitol introductiv**

Continenţa sexuală - o nouă viziune asupra sexualităţii ..... 3

Avertisment ..... 15

Introducere ..... 16

**Capitolul I**

DOVADA SE AFLĂ ÎN PANTALONI ..... 21

**Capitolul II**

CUNOAŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI ..... 31

**Capitolul III**

CUM SĂ DEVII UN BĂRBAT CU ORGASME MULTIPLE ..... 54

**Capitolul IV**

SĂ CUNOAŞTEM FEMEIA ..... 108

**Capitolul V**

CUM SĂ DEVENIŢI UN CUPLU MULTIORGASMIC ..... 129

**Capitolul VI**

SATISFACŢIE GARANTATĂ ..... 167

**Capitolul VII**

ÎNAINTE DE A CHEMA INSTALATORUL ..... 200

**Capitolul VIII**

SĂ FACEM DRAGOSTE ÎNTREAGA VIAŢĂ ..... 223

Note ..... 244

Apendice ..... 252

Bibliografie selectivă ..... 253

La editura SAPIENȚIA
mai sunt disponibile titlurile:

- PARAMAHAMSA YOGANANDA – Vinul misticilor
- MIRCEA ELIADE – Secretul doctorului Honigberger, Nopți la Serampore, La țigănci
- MEVLANA JALALUDDIN RUMI – Iubire și zbor extatic în Inima Divină Infinită
- OSHO – Dincolo de mister
- OSHO – Eu însă vă zic vouă
- SUNDAR SINGH – La picioarele Maestrului
- ORISON S. MARDEN – Minunile gândirii pozitive
- CRISTIAN ȚURCANU – În căutarea maturității spirituale

Vor fi onorate comenzile de minim 3 (trei) exemplare

Tel. 092.307.245; 092.307363

IMPORTANT! – Taxele poștale vor fi suportate de către editură.
Comenzile de minim 5 exemplare vor beneficia de o reducere de 15%!

Printed in Romania
grupul dragoprint
fed print sa O societate Butan Gas
B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31, sector 5, București, ROMÂNIA
Telefon: 335.93.18; 335.97.47
Fax: 337.33.77